

| Plato                  | Lunes 2   | Martes 3   | Miércoles 4  | Jueves 5  | Viernes 6   |                 |
|------------------------|---|--|--|---|---|-----------------|
| Entrante               | Lechuga, remolacha y maíz   | Lechuga, tomate y aceitunas  | Pan con queso  |  |  |                 |
| 1º.                    | Sopa primavera (pasta, zanahoria, cebolla, nabo, chirivía, judías y ajo-puerro) | Lentejas juliana (lentejas, patata, zanahoria, cebolla y pimiento) | Ensalada tropical (lechuga, pasas, piña, zanahoria y maíz)       |   |   |                 |
| 2º.                    | Merluza al horno con patata cocida aliñada                                      | Tortilla de queso con tomate natural                               | Paella de marisco (arroz, gambas, mejillón, rabas de calamar...) |   |   |                 |
| Postres                | Fruta natural   | Lácteo   | Fruta natural  |   |   |                 |
| Valoración Nutricional | Kcal 725,02   | Proteínas 40,37  | Kcal 801,08  |   |   | Proteínas 41,78 |
|                        | Glúcidos 105,12   | Lípidos 15,94  | Glúcidos 99,22   | Lípidos 26,35   | Glúcidos 111,65   | Lípidos 23,18   |
| Propuesta de cena      | Berenjenas rellenas de pollo y verduras/Fruta                                   | Pizza de cebolla y atún/Fruta                                      | Crema de verduras y conejo al horno/Lácteo                       |   |   |                 |

| Plato                  | Lunes 16  | Martes 17                                      | Miércoles 18                                    | Jueves 19                                | Viernes 20  |               |                 |               |
|------------------------|---|--|---|--|---|---------------|-----------------|---------------|
| Entrante               |  | Tomate, aceitunas y zanahoria rallada          | Lechuga, tomate y maíz                          | Lechuga, atún y maíz                     | Rosquilletas  |               |                 |               |
| 1º.                    |   | Espirales con atún (pasta, atún y queso)       | Alubias pinta (cebolla, zanahoria, pimiento...) | Sopa de fideos (pasta, pollo y verduras) | Ensalada de quesos (lechuga, zanahoria, pasas, queso fresco, gouda y emmenthal) |               |                 |               |
| 2º.                    |   | Rollito de jamón dulce y queso                 | Jamoncitos de pollo al horno con patatas        | Filete de tilapia con salteado chino     | Arroz alicantino (arroz, guisantes, zanahoria y magro)                          |               |                 |               |
| Postres                |   | Fruta natural                                  | Fruta natural                                   | Lácteo                                   | Fruta natural   |               |                 |               |
| Valoración Nutricional |   | Kcal 728,91                                    | Proteínas 38,72                                 | Kcal 794,40                              | Proteínas 39,72   | Kcal 753,01   | Proteínas 39,86 | Kcal 882,70   |
|                        | Glúcidos 80,08  | Lípidos 28,19                                  | Glúcidos 97,57                                  | Lípidos 26,80                            | Glúcidos 71,86  | Lípidos 25,13 | Glúcidos 98,62  | Lípidos 30,40 |
| Propuesta de cena      |   | Brócoli y merluza en salsa de almendras/Lácteo | Tortilla de ajos tiernos y ensalada/Fruta       | Ternera con pué de patata/Fruta          | Judías verdes y panga a la romana/Lácteo  |               |                 |               |

### HÁBITO DEL MES DE ABRIL

Esperaremos a levantarnos a que la monitora lo indique

### SABÍAS QUE...

Los niños/as eligen los alimentos según su percepción sensitiva: colores, sabores, textura, etc. Y habitualmente los alimentos elegidos con este criterio no son los más adecuados para el desarrollo infantil y sí son los más deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud.

| Plato                  | Lunes 23                                   | Martes 24   | Miércoles 25  | Jueves 26                                | Viernes 27   |                 |                |                 |                 |                 |
|------------------------|--|---|---|--|--|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Entrante               | Lechuga, pasas y tomate                    | Lechuga, pepino y tomate  | Pan integral con salchichón   | Lechuga, zanahoria rallada y tomate      | Ensalada valenciana (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, espárragos y aceitunas) |                 |                |                 |                 |                 |
| 1º.                    | Arroz a la cubana (arroz, huevo y tomate)  | Potaje de garbanzos (espinacas, zanahoria, cebolla, patata y garbanzos) | Ensalada de patata (patata, atún, huevo, zanahoria y mayonesa)                    | Puré de zanahoria y patata               | "Fideuina" (cebolla, tomate, pimentón, guisantes, panga, rabas y mejillones)   |                 |                |                 |                 |                 |
| 2º.                    | Pechuga de pollo con salteado de verduras  | Tortilla campestre  | Rotí de pavo al horno a la piña (cebolla, pimiento verde, rojo y piña en su jugo) | Filete de panga al horno con salsa verde | Jamón con papas  |                 |                |                 |                 |                 |
| Postres                | Fruta natural                              | Lácteo  | Fruta natural   | Lácteo                                   | Fruta natural  |                 |                |                 |                 |                 |
| Valoración Nutricional | Kcal 709,43                                | Proteínas 35,12   | Kcal 654,03   | Proteínas 31,32                          | Kcal 728,23  | Proteínas 38,59 | Kcal 600,37    | Proteínas 36,89 | Kcal 861,29     | Proteínas 40,05 |
|                        | Glúcidos 96,57                             | Lípidos 20,30   | Glúcidos 79,92  | Lípidos 23,23                            | Glúcidos 69,24   | Lípidos 32,99   | Glúcidos 79,20 | Lípidos 15,11   | Glúcidos 113,26 | Lípidos 27,56   |
| Propuesta de cena      | Bonito con tomate y cebolla pochada/Lácteo | Ensalada templada de lacitos con salsa de yogur/Fruta                   | Verduras al horno y lomo adobado/Lácteo   | Pescadilla con champiñones/Fruta         | Hamburguesa de espinacas con guarnición/Fruta                                  |                 |                |                 |                 |                 |

| Plato                  | Lunes 30   |                 |
|------------------------|--|-----------------|
| Entrante               | Lechuga, tomate y maíz                                 |                 |
| 1º.                    | Hervido valenciano (judías verdes, patata y zanahoria) |                 |
| 2º.                    | Costillas a la miel                                    |                 |
| Postres                | Fruta natural  |                 |
| Valoración Nutricional | Kcal 797,32  | Proteínas 32,10 |
|                        | Glúcidos 79,38   | Lípidos 39,04   |
| Propuesta de cena      | Albóndigas de mero en salsa y ensalada/Lácteo          |                 |

## LA RECETA: "FIDEUINA"

**Ingredientes:** cebolla, tomate, pimentón, guisantes, rabas, panga y mejillones

**Elaboración:** Sofreír las rabas y el panga en trozos pequeños junto con los mejillones y el perejil, cuando este dorado añadimos la cebolla, el tomate, el pimentón y el colorante.

Cuando este listo añadimos el agua, esperamos a que hierva e introducimos los guisantes y la pasta. Una vez este la pasta en su punto ya esta listo para consumirlo.

Y de forma opcional lo podemos acompañar con ajo-aceite.

¡¡¡BUEN PROVECHO!!!

