



ABRIL
2024

MENÚ BASAL
COMIDAS

COLEGIO SAN MARTÍN DE TOURS

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|--|---|
| | Crema de calabacín, puerro y cebolla | Sopa de pescado con cebolla, zanahoria y perejil | Lentejas estofadas con zahahoria, y calabacín | Arroz con verduras |
| FIESTA | Hamburguesa | Tortilla de patata | Pollo | Albóndigas de merluza |
| | al horno con pimientos, guisantes y patatas asadas | al horno con coliflor orly | al horno con champiñones | con salsa de zanahoria |
| | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Yogur |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Lentejas ECOLÓGICAS con zanahoria, patata, cebolla y puerro | Judías verdes con refrito de ajitos y tomate | Alubias blancas con hortalizas frescas | Fideua mixta con pimiento rojo, cebolla y pollo en dados | Patatas guisadas con ternera DOP CANTABRIA |
| Boquerón en tempura con guarnición de lechuga y zanahoria fresca | Croquetas de jamón con patata asada | Lomo adobado de cerdo a la plancha con lechuga | Merluza a la gallega | Huevos camperos al horno con tomate y orégano |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Yogur | Fruta fresca de temporada |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Sopa de ave con fideo integral | Garbanzos estofados con puerro y calabacín | Macarrones con atún y sofrito de tomate | Alubias pintas estofadas con calabacín, zanahoria y puerro | Crema de calabaza y zanahoria |
| Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera | Filete de pescadilla marinera al horno con zanahoria | Tortilla francesa al horno con salteado de verduras | Pollo con verduras y patata dado | Bacalao al horno con pisto de tomate casero |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Yogur |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Arroz con verduras | Lentejas ecológicas con calabaza, puerro y cebolla | Marmita de salmón | Alubias a la jardinera con patata, puerro y zanahoria | Sopa con fideos integrales |
| Empandillas de atún con calabacín al horno | Tortilla de patata con berenjena asada | Salchichas en salsa de tomate | Filete de merluza en salsa de manzana | Pollo al romero con verduras asadas |
| Yogur | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Yogur | Fruta fresca de temporada |
| 29 | 30 | | | |
| Ensalada periñaca con atún | Crema de verduras de temporada | | | |
| Librito de jamón york y queso al horno con zanahoria baby salteada | Tortilla de patata al horno con coliflor rebozada | | | |
| Fruta fresca de temporada | Yogur | | | |

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T