



# MENU MENSUAL

## COLEGIO AVE MARIA

### ABRIL 2024



#### LUNES

**1 Espaguetis a la boloñesa**

Merluza en salsa vizcaína  
Verduras salteadas  
Pan blanco, fruta y agua  
\*509kcal/10g/71g/12g

**8 Crema de zanahoria**

Buñuelos caseros de calabacino y queso  
Ensalada mixta  
Pan blanco, fruta y agua  
\*495kcal/18g/59g/22g

**15 Sopa castellana**

Pizza jamón york, queso y orégano  
Ensalada mixta  
Pan blanco, fruta y agua  
\*541kcal/17g/67g/19g

**22 Estofado de carne de cerdo con patatas**

Empanadillas de atún  
Ensalada verde  
Pan blanco, fruta y agua  
\*524kcal/21g/59g/24g

**29 Cazuela de pescado con fideos**

Hamburguesas de pollo en salsa de tomate con ensalada  
Pan blanco, fruta y agua  
\*510kcal/20g/63g/18g

#### MARTES

**2 Crema de verduras**

Jamón asado  
Patatas fritas  
Pan blanco, fruta y agua  
\*515kcal/18g/66g/21g

**9 Cazuela de pescado con fideos**

Jamoncitos de pollo al ajillo  
Verduras salteadas con soja  
Pan blanco, fruta y agua  
\*508kcal/18g/59g/22g

**16 Cocido de garbanzos**

Tortilla de atún  
Ensalada de tomate y orégano  
Pan blanco, fruta y agua  
\*562kcal/18g/87g/19g

**23 Arroz con pescado**

Muslo de pollo asado  
Verduras al vapor  
Pan blanco, fruta y agua  
\*555kcal/17g/77g/19g

**30 Tallarines con tomate y calabacino**

Taquitos de potón rebozado  
Ensalada con quinoa  
Pan blanco, fruta y agua  
\*487kcal/16g/67g/15g

#### MIÉRCOLES

**3 Lentejas con chorizo**

Tortilla española  
Ensalada mixta  
Pan integral, fruta y agua  
\*555kcal/19g/70g/20g

**10 Alubias a la riojana**

Tortilla jamón york y queso  
Ensalada tropical  
Pan integral, fruta y agua  
\*536kcal/17g/70g/20g

**17 Arroz con pisto**

Salchichas en salsa de cebolla  
Menestra de verduras  
Pan integral, fruta y agua  
\*543kcal/18g/73g/19g

**24 Coditos con tomate y queso**

Fogonero en salsa verde  
Ensalada con quinoa  
Pan integral, fruta y agua  
\*610Kcal/51.9g/16.7g/31.4g

#### JUEVES

**4 Sopa de pollo con estremitas**

Fogonero en salsa de tomate  
Menestra de verduras  
Pan blanco, yogur y agua  
\*575Kcal/51.9g/16.7g/31.4g

**11 Paella de carne**

Taquitos de potón en salsa marinera  
Patatas a lo pobre  
Pan blanco, yogur y agua  
\*655kcal/18g/53g/22g

**18 Macarrones a la carbonara**

Merluza en salsa de puerros  
Ensalada con quinoa  
Pan blanco, yogur y agua  
\*535kcal/18g/69g/15g

**25 Crema de calabaza**

Migas de sémola con pimientos, carne y longaniza  
Pan blanco, natillas caseras y agua  
\*551kcal/17g/77g/19g

#### VIERNES

**5 Arroz con pescado**

Pastel de carne de pollo y cerdo  
Ensalada con quinoa  
Pan blanco, fruta y agua  
\*565kcal/18g/77g/22g

**12 Espirales con tomate y atún**

Albóndigas en salsa española  
Verduras al vapor  
Pan blanco, fruta y agua  
\*557kcal/18g/68g/23g

**19 Crema de calabacino**

Carne en salsa de hortalizas  
Patatas a lo pobre  
Pan blanco, fruta y agua  
\*525kcal/18g/65g/22g

**26 Alubias con chorizo**

Tortilla de patatas  
Ensalada tropical  
Pan blanco, fruta y agua  
\*545kcal/17g/70g/20g

Fruta de temporada mes

Abril

Manzana, pera, naranja y plátano

\* Valor calórico total (kcal)/ Grasas (g)/Hidratos de Carbono (g)/Proteínas (g)/ de una ración media para niños de 3 a 6 años