



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE ABRIL 2024

	LUNES 01 DE ABRIL	MARTES 02 DE ABRIL	MIÉRCOLES 03 DE ABRIL	JUEVES 04 DE ABRIL	VIERNES 05 DE ABRIL
Primer plato	FESTIVO	Coditos con tomate y queso rallado	Lentejas guisadas	Crema de patatas y zanahorias	Arroz con pollo
Segundo plato		Varitas de merluza	Sardinillas con ensalada	Filetes de lomo con verduras	Tortilla de patatas
Postre		Manzana	Yogur	Natillas	Plátano
	08 DE ABRIL	09 DE ABRIL	10 DE ABRIL	11 DE ABRIL	12 DE ABRIL
Primer plato	Sopa de fideos con picadillo	Salteado de judías verdes	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo y salchichas.)	Patatas a la riojana	Crema de espinacas
Segundo plato	Croquetas de pollo	Pavo empanado con patatas aliñadas		Tortilla de atún	Filetes de halibut rebozados
Postre	Pera	Queso fresco	Yogur	Plátano	Piña en su jugo
	15 DE ABRIL	16 DE ABRIL	17 DE ABRIL	18 DE ABRIL	19 DE ABRIL
Primer plato	Tallarines con bacon	Crema de guisantes	Ensaladilla	Alubias carillas guisadas	Crema de acelgas y espinacas
Segundo plato	Tortilla con pechuga de pavo	Albóndigas en salsa	Filetes de limanda a la romana	Sardinillas con ensalada	Salchichas frescas en salsa
Postre	Natillas	Plátano	Manzana	Yogur	Queso fresco
	22 DE ABRIL	23 ABRIL	24 ABRIL	25 ABRIL	26 ABRIL
Primer plato	Cocido completo (sopa de fideos, garbanzos, carne, chorizo...)	FESTIVIDAD DE SAN JORGE	Crema de brocoli	Arroz con garbanzos guisados	Macarrones boloñesa
Segundo plato	Yogur		Cordon bleu con patatas fritas	Merluza en salsa	Tortilla de atún
Postre			Plátano	Natillas	Piña en su jugo

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20obesidad.pdf

