

# MENÚ BASAL

## Abril



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
1º	<b>Lentejas</b> estofadas con <b>arroz</b> integral y verduras (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate y patata)	<b>Ensalada de lechuga</b> , zanahoria, tomate y maíz <b>ECO*</b>	<b>Gaspacho</b> andaluz	<b>Judías verdes</b> rehogadas con tomate	Ensalada de <b>quinoa</b> , tomate, aguacate y manzana <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de calabacín y cebolla, con tomate aliñado 3	Albóndigas de <b>cerdo</b> en salsa con verduras y guisantes y <b>patatas</b> al horno 1,3,12	<b>Bacalao</b> con tomate y <b>patatas</b> panaderas 4	Muslitos de <b>pollo</b> al horno en salsa con zanahoria y <b>cous cous</b> 1	Guiso de <b>patatas</b> con <b>merluza</b> y verduras 4
	13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
1º	<b>Brócoli</b> gratinado con queso 7	<b>Couscous</b> marroquí con verduras <b>PI</b> 1	Ensalada de <b>alubias</b> blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3 4 12	<b>Salmorejo</b> con jamón 1	Sopa de verduras con <b>fideos</b> integrales 1
2º	Guiso de <b>pavo</b> con cebolla, zanahoria y <b>patatas</b>	Filete de <b>caballa</b> al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de <b>pavo</b> con calabacín al horno 1 3	<b>Merluza</b> al horno con <b>patatas</b> panadera 4	<b>Revuelto</b> de calabacines con tomate cherry 3
	20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
1º	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º					
	27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	
1º	<b>Ensalada campera</b> (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3 12	Salteado de <b>guisantes</b> con jamón serrano, ajo y cebolla	<b>Tabulé de verduras</b> (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) <b>ECO*</b>	Crema de <b>calabacines</b> con puerro	
2º	Guiso de <b>pavo</b> con calabacines salteados	<b>Arroz</b> meloso con <b>pollo</b> desmenuzado	<b>Bonito</b> encebollado con <b>patatas al horno</b> 4	<b>Pollo</b> al curry con <b>arroz</b> y zanahorias <b>PI</b>	

### \*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

**PAN INTEGRAL** todos los días.

- |   |   |
|---|---|
| 1 Cereales con gluten                                       | 6 Soja y productos a base de soja             |
| 2 Crustáceos y productos a base de crustáceos               | 7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa) |
| 3 Huevos y productos derivados                              | 8 Frutos de cáscara y productos derivados     |
| 4 Pescado y productos a base de pescados                    | 9 Apio y productos derivados                  |
| 5 Cacahuètes, productos a base de cacahuètes y frutos secos | 10 Mostaza y productos a base de mostaza      |

Eloisa Pérez Lobato  
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo  
Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





# MENÚ VEGETARIANO

## Abril



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
1º	<b>Lentejas</b> estofadas con <b>arroz</b> integral y verduritas (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate y patata)	<b>Ensalada de lechuga</b> , zanahoria, tomate y maíz <b>ECO*</b>	<b>Gaspacho</b> andaluz	<b>Judías verdes</b> rehogadas con tomate	Ensalada de <b>quinoa</b> , tomate, aguacate y manzana <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de calabacín y cebolla, con tomate aliñado 3	Albóndigas de <b>lentejas</b> en salsa con verduras y guisantes y <b>patatas</b> al horno 1,3,12	<b>Tofu</b> con tomate y <b>patatas</b> panaderas 6	<b>Heura</b> guisada en salsa con zanahoria y <b>cous cous</b> 1 6	Guiso de <b>patatas</b> con <b>seitán</b> y verduras 1
	13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
1º	<b>Brócoli</b> gratinado con queso 7	<b>Couscous</b> marroquí con verduras <b>PI</b> 1	Ensalada de <b>alubias</b> blancas (huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3	<b>Salmorejo</b> con aguacate 1	Sopa de verduras con <b>fideos</b> integrales 1
2º	Guiso de <b>soja texturizada</b> con cebolla, zanahoria y <b>patatas</b> 6	Daditos de <b>tofu</b> marinado con <b>brócoli</b> y <b>zanahoria al horno</b> 6	Hamburguesa de <b>Garbanzos</b> con <b>calabacín</b> al horno 1 3	<b>Heura</b> desmenuzada en salsa y <b>patatas</b> panadera 6	<b>Revuelto</b> de calabacines con <b>tomate cherry</b> 3
	20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
1º	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º					
	27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	
1º	<b>Ensalada campera</b> (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3 12	Salteado de <b>guisantes</b> , <b>heura</b> , ajo y cebolla 3	<b>Tabulé de verduras</b> (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) <b>ECO*</b>	Crema de <b>calabacines</b> con puerro	
2º	Guiso de <b>soja texturizada</b> con calabacines salteados 6	<b>Arroz</b> meloso con verduras y <b>garbanzos</b>	<b>Seitán</b> encebollado con <b>patata</b> al horno 1	<b>Lentejas</b> al curry con <b>arroz</b> y zanahorias <b>PI</b>	

### \*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural/vegetal.  
PAN INTEGRAL todos los días.

- |   |   |
|---|---|
| 1 Cereales con gluten                                     | 6 Soja y productos a base de soja             |
| 2 Crustáceos y productos a base de crustáceos             | 7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa) |
| 3 Huevos y productos derivados                            | 8 Frutos de cáscara y productos derivados     |
| 4 Pescado y productos a base de pescados                  | 9 Apio y productos derivados                  |
| 5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos | 10 Mostaza y productos a base de mostaza      |

Eloisa Pérez Lobato  
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo  
Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





# MENÚ SIN CERDO

## Abril



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
1º	<b>Lentejas</b> estofadas con <b>arroz</b> integral y verduritas (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate y patata)	<b>Ensalada de lechuga</b> , zanahoria, tomate y maíz <b>ECO*</b>	<b>Gaspacho</b> andaluz	<b>Judías verdes</b> rehogadas con tomate	Ensalada de <b>quinoa</b> , tomate, aguacate y manzana <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de calabacín y cebolla, con tomate aliñado 3	Albóndigas de <b>ternera</b> en salsa con verduras y guisantes y <b>patatas</b> al horno 1 3 12	<b>Bacalao</b> con tomate y <b>patatas</b> panaderas 4	Muslitos de <b>pollo</b> al horno en salsa con zanahoria y <b>cous cous</b> 1	Guiso de <b>patatas</b> con <b>merluza</b> y verduras 4
	13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
1º	<b>Brócoli</b> gratinado con queso 7	<b>Couscous</b> marroquí con verduras <b>PI</b> 1	Ensalada de <b>alubias</b> blancas (ataún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3 4 12	<b>Salmorejo</b> con jamón 1	Sopa de verduras con <b>fideos</b> integrales 1
2º	Guiso de <b>pavo</b> con cebolla, zanahoria y <b>patatas</b>	Filete de <b>caballa</b> al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de <b>pavo</b> con calabacín al horno 1 3	<b>Merluza</b> al horno con <b>patatas</b> panadera 4	<b>Revuelto</b> de calabacines con tomate cherry 3
	20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
1º	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º					
	27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	
1º	<b>Ensalada campera</b> (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3 12	Salteado de <b>guisantes</b> con gambas, ajo y cebolla 2 14	<b>Tabulé de verduras</b> (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) <b>ECO*</b>	Crema de <b>calabacines</b> con puerro	
2º	Guiso de <b>pavo</b> con calabacines salteados	<b>Arroz</b> meloso con <b>pollo</b> desmenuzado	<b>Bonito</b> encebollado con <b>patatas al horno</b> 4	<b>Pollo</b> al curry con <b>arroz</b> y zanahorias <b>PI</b>	

### \*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN INTEGRAL todos los días.

- |   |   |
|---|---|
| 1 Cereales con gluten                                     | 6 Soja y productos a base de soja             |
| 2 Crustáceos y productos a base de crustáceos             | 7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa) |
| 3 Huevos y productos derivados                            | 8 Frutos de cáscara y productos derivados     |
| 4 Pescado y productos a base de pescados                  | 9 Apio y productos derivados                  |
| 5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos | 10 Mostaza y productos a base de mostaza      |

Eloisa Pérez Lobato  
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo  
Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





# MENÚ SIN LACTOSA

## Abril



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
1º	<b>Lentejas</b> estofadas con <b>arroz</b> integral y verduritas (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate y patata)	<b>Ensalada de lechuga</b> , zanahoria, tomate y maíz <b>ECO*</b>	<b>Gaspacho</b> andaluz	<b>Judías verdes</b> rehogadas con tomate	Ensalada de <b>quinoa</b> , tomate, aguacate y manzana <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de calabacín y cebolla, con tomate aliñado 3	Albóndigas de <b>cerdo</b> en salsa con verduras y guisantes y <b>patatas</b> al horno 1,3,12	<b>Bacalao</b> con tomate y <b>patatas</b> panaderas 4	Muslitos de <b>pollo</b> al horno en salsa con zanahoria y <b>cous cous</b> 1	Guiso de <b>patatas</b> con <b>merluza</b> y verduras 4
	13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
1º	<b>Brócoli</b> gratinado con queso sin lactosa 7	<b>Couscous</b> marroquí con verduras <b>PI</b> 1	Ensalada de <b>alubias</b> blancas (añón, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3 4 12	<b>Salmorejo</b> con jamón 1	Sopa de verduras con <b>fideos</b> integrales 1
2º	Guiso de <b>pavo</b> con cebolla, zanahoria y <b>patatas</b>	Filete de <b>caballa</b> al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de <b>pavo</b> con calabacín al horno 1 3	<b>Merluza</b> al horno con <b>patatas</b> panadera 4	<b>Revuelto</b> de calabacines con tomate cherry 3
	20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
1º	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º					
	27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	
1º	<b>Ensalada campera</b> (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3 12	Salteado de <b>guisantes</b> con jamón serrano, ajo y cebolla	<b>Tabulé de verduras</b> (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) <b>ECO*</b>	Crema de <b>calabacines</b> con puerro	
2º	Guiso de <b>pavo</b> con calabacines salteados	<b>Arroz</b> meloso con <b>pollo</b> desmenuzado	<b>Bonito</b> encebollado con <b>patatas al horno</b> 4	<b>Pollo</b> al curry con <b>arroz</b> y zanahorias <b>PI</b>	

### \*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural sin lactosa/yogur vegetal  
**PAN INTEGRAL** todos los días.

- |   |   |
|---|---|
| 1 Cereales con gluten                                     | 6 Soja y productos a base de soja             |
| 2 Crustáceos y productos a base de crustáceos             | 7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa) |
| 3 Huevos y productos derivados                            | 8 Frutos de cáscara y productos derivados     |
| 4 Pescado y productos a base de pescados                  | 9 Apio y productos derivados                  |
| 5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos | 10 Mostaza y productos a base de mostaza      |

Eloisa Pérez Lobato  
 Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo  
 Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)

### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN





# MENÚ SIN GLUTEN

## Abril



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4 abril	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
1º	Lentejas estofadas con <b>arroz</b> integral y verduritas (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate y patata)	Ensalada de <b>lechuga</b> , zanahoria, tomate y maíz <b>ECO*</b>	<b>Gaspacho</b> andaluz	<b>Judías verdes</b> rehogadas con tomate	Ensalada de <b>quinoa</b> , tomate, aguacate y manzana <b>ECO*</b>
2º	<b>Tortilla</b> de calabacín y cebolla, con tomate aliñado 3	Albóndigas de <b>cerdo</b> en salsa con verduras y guisantes y <b>patatas</b> al horno 3 12	<b>Bacalao</b> con tomate y <b>patatas</b> panaderas 4	Muslitos de <b>pollo</b> al horno en salsa con zanahoria y <b>arroz</b>	Guiso de <b>patatas</b> con <b>merluza</b> y verduras 4
	13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
1º	<b>Brócoli</b> gratinado con queso 7	<b>Falso Couscous (arroz)</b> marroquí con verduras <b>PI</b>	Ensalada de <b>alubias</b> blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3 4 12	<b>Salmorejo</b> con jamón (sin gluten)	Sopa de verduras con <b>fideos</b> sin gluten
2º	Guiso de <b>pavo</b> con cebolla, zanahoria y <b>patatas</b>	Filete de <b>caballa</b> al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de <b>pavo</b> con calabacín al horno 3	<b>Merluza</b> al horno con <b>patatas</b> panadera 4	<b>Revuelto</b> de calabacines con tomate cherry 3
	20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
1º	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º					
	27 abril	28 abril	29 abril	30 abril	
1º	<b>Ensalada campera</b> (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3 12	Salteado de <b>guisantes</b> con jamón serrano, ajo y cebolla	<b>Tabulé de verduras</b> (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) <b>ECO*</b>	Crema de <b>calabacines</b> con puerro	
2º	Guiso de <b>pavo</b> con calabacines salteados	<b>Arroz</b> meloso con <b>pollo</b> desmenuzado	<b>Bonito</b> encebollado con <b>patatas al horno</b> 4	<b>Pollo</b> al curry con <b>arroz</b> y zanahorias <b>PI</b>	

### \*Verduras ecológicas

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.  
PAN SIN GLUTEN todos los días.

- |   |   |
|---|---|
| 1 Cereales con gluten                                     | 6 Soja y productos a base de soja             |
| 2 Crustáceos y productos a base de crustáceos             | 7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa) |
| 3 Huevos y productos derivados                            | 8 Frutos de cáscara y productos derivados     |
| 4 Pescado y productos a base de pescados                  | 9 Apio y productos derivados                  |
| 5 Cacahuets, productos a base de cacahuets y frutos secos | 10 Mostaza y productos a base de mostaza      |

Eloisa Pérez Lobato  
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo  
Colegiada número AND-00544

[www.marialazonutricion.com](http://www.marialazonutricion.com)



### LOS 14 ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN

