

ABRIL 2024



HAGA SUS RESERVAS PARA EL ALMUERZO
AL MENOS UN DIA HABIL
DE ANTEMANO

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
4/1 Pollo parmesano sobre espaguetis con salsa marinara <u>Espinaca</u> C Coliflor Rollo de trigo integral con mantequilla Fruta fresca de temporada	4/2 Chili de pavo con frijoles blancos con queso rallado sobre arroz integral C Brócoli Ensalada verde mixta con aderezo Fruta fresca de temporada	4/3 Pastel de carne con salsa C Puré de papas <u>Guisantes y zanahorias</u> Rollo de trigo integral con mantequilla Puré de manzana con canela	4/4 Tilapia al horno con salsa de limón y alcaparras Sopa de lentejas <u>Verduras escandinavas</u> Arroz pilaf C Naranja fresca Sorbete	4/5 + Carnitas de cerdo con salsa y crema agria Sopa de verduras C Ensalada de col con cilantro Tortilla Jugo Brownie
4/8 Sándwich de ensalada de cangrejo simulado con lechuga, tomate y cebolla en pan integral Sopa de guisantes partidos Ensalada de 4 frijoles con <u>zanahorias</u> C Jugo Galleta	4/9 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada y queso rallado C Verduras de fiesta Maíz mexicali <u>Chabacanos</u>	4/10 Pollo teriyaki Sopa de huevo Arroz integral asiático C Verduras japonesas Fruta fresca de temporada Pudín	4/11 Sándwich de cerdo en salsa barbacoa con pan C Ensalada de col <u>Ensalada de espinacas</u> con aderezo Fruta fresca de temporada	4/12 Espaguetis con salsa de carne y queso parmesano C Verduras de invierno Rollo de trigo integral con mantequilla Fruta fresca de temporada
4/15 Ensalada de pasta de pavo sobre verduras mixtas Sopa de puerro y patata Remolacha y cebollas marinadas Rollo de trigo integral con mantequilla C Frutas tropicales	4/16 Sándwich de ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla en pan integral Sopa de fideos con pollo Ensalada de guisantes C Naranja fresca Galleta	4/17 Cerdo al pastor con salsa Maíz mexicali C Ensalada de col con cilantro y <u>zanahorias</u> Arroz integral español Fruta fresca de temporada	4/18 Estrogonof de res con penne de grano integral <u>Variedad de judías</u> Ensalada verde mixta con aderezo C Gelatina con mandarinas	4/19 Pollo szechuan sobre arroz asiático Sopa de bok choy <u>Verduras mixtas</u> C Cítricos
4/22 Albóndigas con salsa marinara sobre espaguetis de grano integral C Verduras de California <u>Ensalada de espinaca</u> con aderezo Fruta fresca de temporada	4/23 Arroz frito de cerdo Sopa de verduras asiáticas <u>Ensalada de zanahoria</u> y pasas C Jugo Helado	4/24 Pescado empanizado con limón y salsa tártara Sopa de almejas Judías verdes Patatas gratinadas con queso C Naranja fresca	4/25 Fettuccine con pollo con salsa alfredo y queso parmesano Verduras italianas Ensalada mixta con aderezo C Frutas tropicales	4/26 Pastel de tamal de pavo con cubierta de pan de maíz C Verduras de fiesta Fruta fresca de temporada Pudín
4/29 + Sándwich de jamón y queso suizo con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza Sopa minestrone C Ensalada cremosa de col Pan integral <u>Chabacanos</u>	4/30 Pollo asado con salsa C Puré de papas <u>Verduras escandinavas</u> Rollo de trigo integral con mantequilla Fruta fresca de temporada			

Todas las comidas se sirven con leche baja en grasa.

2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL
ALTERNATIVO DIARIO: VEGETARIANO O
ENSALADA DESTACADA DE PLATO PRINCIPAL.

Vitamina A
C Vitamina C

+ Mayor contenido de sodio