

ABRIL



SABOREA TU SALUD  
Centro Policlínico

<b>Lunes 1</b> Festivo		<b>Martes 2</b> Festivo		<b>Miércoles 3</b> Festivo		<b>Jueves 4</b> Festivo		<b>Viernes 5</b> Festivo	
						Kcal.:	Lip.:	Kcal.:	Lip.:
						Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:
<b>Lunes 8</b> Crema fría de puerros Lenguado a lo romana con ensalada Fruta, pan y agua 		<b>Martes 9</b> Acelgas con patata Huevos rellenos con lechuga y zanahoria rallada Yogur, pan y agua 		<b>Miércoles 10</b> Lentejas con verdura Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua 		<b>Jueves 11</b> Lasaña vegetal Lomo a la plancha con pimientos (tortilla con queso y pimientos) Fruta, pan y agua 		<b>Viernes 12</b> Garbanzos con acelgas Merluza en salsa marinera con lechuga y maíz Fruta, pan y agua 	
Kcal.: 631	Lip.: 23,9g	Kcal.: 632	Lip.: 32g	Kcal.: 652	Lip.: 39,3g	Kcal.: 747 (705)	Lip.: 31,2g (31,4g)	Kcal.: 797	Lip.: 24,6g
Prot.: 33,5g	H.car.: 69,6g	Prot.: 32,3g	H.car.: 53,2g	Prot.: 30,2g	H.car.: 43,9g	Prot.: 40,5g (29,4g)	H.car.: 74,6g (74,9g)	Prot.: 59,7g	H.car.: 83,6g
<b>Lunes 15</b> Crema de calabacín Pollo asado con verduras y patatas (huevos rellenos con lechuga y zanahoria) Fruta, pan integral y agua 		<b>Martes 16</b> Sopa de verduras y estrellitas Tortilla española con ensalada Yogur, pan y agua 		<b>Miércoles 17</b> Judías blancas guisadas Lenguado al horno con ensalada Fruta, pan y agua 		<b>Jueves 18</b> Arroz con pisto Brochetas de pollo y calabacín rebozado (brochetas de calabacín y queso fresco) Fruta, pan y agua 		<b>Viernes 19</b> Judías verdes con patata Sardinas con ensalada Fruta, pan y agua 	
Kcal.: 548 (573)	Lip.: 14,5g (25,8g)	Kcal.: 536	Lip.: 19,9g	Kcal.: 741	Lip.: 36,8g	Kcal.: 731 (700)	Lip.: 23,8g (25g)	Kcal.: 590	Lip.: 43,9g
Prot.: 39,7g (30,2g)	H.car.: 64,1g (54,6g)	Prot.: 16,5g	H.car.: 70,3g	Prot.: 38,7g	H.car.: 62,6g	Prot.: 35g (22,8g)	H.car.: 93,5g (95,4g)	Prot.: 31,4g	H.car.: 54,4g
<b>Lunes 22</b> No lectivo Zaragoza		<b>Martes 23</b> Festivo		<b>Miércoles 24</b> Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas con tomate (huevos abiertos con tomate) y ensalada Fruta, pan y agua 		<b>Jueves 25</b> Lentejas con verduras Tortilla con champiñones y loncha de queso Fruta, pan y agua 		<b>Viernes 26</b> Judías verdes con jamón (judías verdes con patata) Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua 	
Kcal.:	Lip.:	Kcal.:	Lip.:	Kcal.: 628 (597)	Lip.: 26,4g (25,2g)	Kcal.: 504	Lip.: 25,7g	Kcal.: 624 (633)	Lip.: 29,8g (26,4g)
Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.: 17,9g (20,9g)	H.car.: 76,6g (71,1g)	Prot.: 26,5g	H.car.: 41,2g	Prot.: 36,7g (33,5g)	H.car.: 51,6g (64,9g)
<b>Lunes 29</b> Lasaña de verduras Pollo asado con verduras (Tortilla española con verduras salteadas) Fruta, pan integral y agua 		<b>Martes 30</b> Judías blancas guisadas Lenguado al horno (sin mayonesa) con patatas y ensalada Fruta, pan y agua 		<b>Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar</b> *En los pescados al horno que no se indica entre paréntesis "sin mayonesa", llevan mayonesa. Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponden a una edad entre 8 y 12 años. De 3 a 8 años los valores se reducen en un 25 % aprox. A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados. A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo, los musulmanes)					
Kcal.: 665 (646)	Lip.: 22,4g (24,4g)	Kcal.: 571	Lip.: 21,1g						
Prot.: 40,3g (17,2g)	H.car.: 73,9g (86,9g)	Prot.: 39,5g	H.car.: 55,1g						

679 21 54 41

hola@saboreatusalud.com

@saboreatusalud









@centrosaboreatusalud

Plaza España 2, Fuentesrebollo

www.saboreatusalud.com

## Abril 2024

### Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
11	Tortilla con queso y pimientos piquillo  
15	Huevos rellenos con lechuga y zanahoria  
18	Brochetas de calabacín y queso   
24	Huevos abiertos con tomate 
26	Judías verdes con patata
29	Tortilla española con verduras salteadas 