

MES: ABRIL

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABÉTICO 6 RACIONES		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDAS=3 RAC)  TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	8 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (165 g alubias hervidas y escurridas= 3 rac) FILETE DE ABADEJO A LA DONOSTIARRA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN BLANCO (40G=2 RAC)	9 MENESTRA DE VERDURAS (227,5 G patata cocida= 3,5 rac) POLLO ASADO  YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	10 ARROZ TRES DELICIAS (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) FILETE DE CABALLA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
13 PAELLA DE ARROZ CON VERDURITAS (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS CON OLIVA VIRGEN FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	14 SOPA DE PASTA INTEGRAL(PASTA CRUDA 28GR=2 RAC MAGRO DE CERDO FRESCO EN SALSA PATATA COCIDA (65 G=1 RAC) FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	15 GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN BLANCO (40G=2 RAC)	16 CREMA ECOLOGICA DE ZANAHORIA(227,5 G patata cocida= 3,5rac) ESTOFADO DE PAVO  LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	17 ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (165 g garbanzos hervidas y escurridas= 3 rac) MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE ENSALADA FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
20 SALTEADO DE GUI SANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA(300 GR GUI SANTES ESCURRIDOS=3 RAC SALMÓN AL HORNO FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	21 MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDAS=3 RAC) POLLO ASADO AL ROMERO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	22 ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (165 g garbanzos hervidas y escurridas= 3 rac) REVUELTO DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 SOPA DE PASTA INTEGRAL(28GR=2 RAC LOMO ASADO AL AJILLO PATATA COCIDA (65 G=1 RAC) FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	28 ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDAS=3 RAC) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	29 CREMA ECOLOGICA DE CALABACIN(195 G patata cocida= 3 rac) POLLO ASADO AL TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	30 BROCOLI FRESCO CON PATATA (227,5 G patata cocida= 3,5rac) FILETE DE CABALLA EN SALSA DE TOMATE YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	