

Menú

ABRIL 2026



Consejo del mes

ALIMENTOS INTEGRALES

Los alimentos integrales (trigo, arroz, avena, centeno, etc.) conservan el grano entero—salvado, germen y endospermo—lo que proporciona más fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que los refinados. Sus principales beneficios incluyen una mejor digestión, mayor saciedad, regulación del azúcar en sangre y reducción del colesterol.

L/06 - Crema de calabaza - Huevo frito con patatas (revuelto) - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso - Pavo al pimentón. Verduras al horno. Yogur	M/07 - Berza Jerezana - Pinchitos de pollo - Tomate aliñado - Fruta del tiempo - Yogur - Revuelto de gulas. Yogur	X/08 - Patatas con chocos - Hamburguesa con ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de mortadela - Merluza a la romana. Coliflores salteadas. Yogur	J/09 - Ensalada de pasta (sopa de fideos) - Carne en salsa. Zanahorias - Yogur - Fruta - Cabeza de lomo a la plancha. Berenjenas al horno. Yogur	V/10 - Arroz con tomate - Fogonero a la plancha - Ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de jamón york - Burritos. Yogur
L/13 - Macarrones con tomate y queso rallado - Pollo guisado con champiñones - Fruta del tiempo - Bocadillo de mortadela - Crema de verduras.. Acedias.. Yogur	M/14 - Crema de zanahorias - Carne mechada con arroz salteado - Yogur - Fruta del tiempo - Revuelto de ajetes y gambas. Fruta	X/15 - Lentejas con chorizo - Huevos rellenos (huevos con tomate) Lechuga y maíz - Fruta del tiempo - Bocadillo de salchichón - Sándwich vegetal. Yogur	J/16 - Ensalada completa (crema de puerros) - Pizza (flamenquín con patatas fritas) - Fruta del tiempo - Yogur - Pez espada a la plancha. Verduras al horno.. Fruta	V/17 - Arroz integral con pollo - Fogonero a la plancha - Ensalada - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso - Crema de verduras. Empanada.. Fruta
L/20 - Gazpacho (Crema de verduras variadas) - Revuelto de patatas jamón y champiñones - Fruta del tiempo - Bocadillo de choped - Filete de ternera a la plancha. Judías verdes Yogur	M/21 - Arroz integral tres delicias - Fogonero a la plancha. Ensalada - Fruta del tiempo - Yogur - Fajitas mejicanas. Fruta	X/22 - Garbanzos con calabaza - Lomo de cerdo plancha (adobado). Tomate aliñado - Fruta del tiempo - Bocadillo de jamón york - Huevo frito con patatas Pisto. Yogur	J/23 - Espaguetis integrales carbonara (con tomate) - Merluza a la plancha. Ensalada col y zanahoria - Yogur - Fruta del tiempo - Pollo al horno con especias. Berenjenas refritas. Fruta	V/24 - Crema de calabacin - Pollo empanado con verduras al horno - Fruta del tiempo - Bocadillo de pavo - Salmón a la plancha. Coliflores al vapor con mayonesa. Yogur
L/27 - Brócoli con bechamel y queso (crema de brócoli) - Albóndigas en salsa con patatas panaderas - Fruta del tiempo - Bocadillo de chorizo - Tortilla francesa. Pisto. Yogur	M/28 - Lentejas con chorizo - Tortilla de patatas. Tomate aliñado - Yogur - Fruta del tiempo - Solomillo de cerdo a la plancha. Verduras al horno. Fruta	X/29 - Pasta boloñesa con soja texturizada - Fogonero a la plancha con ensalada col y zanahoria - Fruta del tiempo - Bocadillo de queso - Menestra de verduras. Pavo a la plancha. Yogur	J/30 - Arroz campero (integral) - Pollo al horno . Ensalada - Fruta del tiempo - Yogur - Boquerones con pimientos asados Yogur	V/01 DIA DEL TRABAJO