

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- Patata y judías verdes
- Croquetas de jamón con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

2

- Lentejas salteadas con hortalizas
- Salchichas de pollo con tomate aliñado
- Fruta de temporada

3

- Crema de zanahoria
- Pavo al horno con hierbas provenzales y patata panadera
- Yogur natural

4

- Arroz con tomate
- Merluza a la plancha con verduras
- Fruta de temporada

7

- Fideuada de verduras
- Colas de rape al horno con tomate provenzal
- Fruta de temporada

8

- Crema de calabacín
- Arroz de montaña con setas, butifarra y costilla
- Fruta de temporada

9

- Patata y brócoli
- Calamares a la andaluza caseros con lechuga y aceitunas
- Yogur natural

10

- Garbanzos estofados con hortalizas
- Pollo al limón con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

11

- Espaguetis al pesto
- Tortilla de patata con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Lentejas con arroz
- Tortilla de queso con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

23

- Patata, judías verdes y zanahoria
- Pavo rebozado con tomate aliñado y pepino
- Fruta de temporada

24

- Crema de guisantes
- Pollo al ajillo con tomate aliñado
- Fruta de temporada

25

- Ensalada de pasta
- Fogonero a la lata con lechuga y zanahoria
- Yogur de fresa

28

- Macarrones a la norma
- Tortilla de patatas y calabacín con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

29

- Arroz a la milanesa
- Crestas de atún con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

30

- Ensalada de garbanzos
- Albóndigas a la jardinera
- Fruta de temporada

ESPÁRRAGO:

En abril empieza la primavera, una época ideal para disfrutar del espárrago, una verdura de temporada rica en fibra, vitaminas A, C, E y K, y minerales como hierro y calcio. Contienen antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Su color depende de cómo se cultivan: si se cubren del suelo, salen blancos, y si crecen a la luz solar, son verdes.

