



# ABRIL 2024 - BUDDIES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
8	9	10	11	12	
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Pasta integral con salsa casera de verduras [1] [3] [6] [10] [12] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, aceitunas y zanahoria Crema de guisantes y zanahoria [6] Merluza al gratén con allioli casero y patata panadera [2] [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Lentejas eco con puerro [1] [6] Tortilla francesa [3] Tomate "concassé" [6] Pan integral y yogur artesano [1] [2]	Mezclum, piña y zanahoria Queso fresco artesano con tomate y aceite de oliva [2] Paella [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14] Sopa de gallina con fideo eco [1] [6] Goulash de pavo [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2679 Kj 641 Kcal LIP 26.5 g AGS 7.0 g HC 74.7 g Azúcar 25.1 g Proteínas 25.9 g Sal 2.1 g
15	16	17	18	19	
Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Guiso de patata con pollo y verduras [6] Croqueta de cocido vegetal [1] [2] [7] [12] [14] Pan integral y fruta [1]	Mezclum, aceitunas y zanahoria Macarrones integrales a la boloñesa vegetal [1] [3] [6] [7] [10] [12] [14] Tortilla de puerro y queso [2] [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Sopa de cocido [1] [3] [10] [12] Tombet de pollo [6] Pan integral y lácteo [1] [2]	Mezclum, piña y zanahoria Caballa desmigada, olivas y tomate natural [4] Arroz al horno [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14] Crema de alubias eco [6] Salmón al eneldo [2] [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2909 Kj 696 Kcal LIP 29.1 g AGS 6.8 g HC 74.3 g Azúcar 24.5 g Proteínas 31.0 g Sal 2.1 g
22	23	24	25	26	
Mezclum, aceitunas y zanahoria Lentejas eco con calabaza [1] [6] Buñuelos de bacalao [3] [4] Maíz salteado Pan integral y fruta [1]	Inturbol primaveral [1] [2] [8] [14] Arroz con tomate y huevo cocido [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, maíz y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de verduras con judía verde y col rizada [6] Pizza casera de atún, tomate y queso [1] [2] [3] [4] [6] [7] [10] [11] [12] [14] Lácteo [2]	Mezclum, piña y zanahoria Potaje de garbanzos eco con salsa de almendras [6] [8] [14] Pollo al ajillo [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y pasas [2] [8] [14] Sopa de verduras con maravilla [1] [3] [6] [10] [12] Merluza a la carbonada [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Energía 2745 Kj 657 Kcal LIP 26.2 g AGS 6.5 g HC 77.5 g Azúcar 27.4 g Proteínas 27.5 g Sal 2.2 g
29	30				
Mezclum, aceitunas y zanahoria Fideuá de verduras [1] [3] [6] [10] [12] Ajoaceite casero [2] [6] Tortilla de boniato y cebolla tierna [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, manzana, tomate y pipas [6] [7] [8] [9] [12] [14] "Olleta" valenciana [6] Albóndigas con tomate [6] Pan integral y fruta [1]				Energía 3320 Kj 794 Kcal LIP 40.1 g AGS 9.0 g HC 83.4 g Azúcar 28.9 g Proteínas 24.4 g Sal 1.8 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639