

COLEGIO PÚBLICO RAFAEL GARCÍA VALIÑO - ABRIL 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva. Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
VACACIONES 	Arroz con pollo Figuritas de pescado c/ens. Maíz y zanahoria Fruta de temporada	Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla francesa c/loncha de york Fruta de temporada	Puré de verduras naturales Ternera guisada con champiñones y patatas dado Fruta de temporada	Patatas guisadas con ave Fil. merluza al limón c/verduras (4) Lácteo y fruta
	Kcal 440 Lip 15,6 Prot. 27,3 Hcar 48	Kcal 478 Lip 14,3 Prot. 27,6 Hcar 60	Kcal 557 Lip 24,2 Prot. 20,3 Hcar 65	Kcal 509 Lip 9,1 Prot. 32,5 Hcar 74
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Lentejas con chorizo (6) Tortilla española c/tomate natural (3) Fruta de temporada	Macarrones con tomate y bacon (1,3,6) Bacalao rebozado c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, ave, patata, chorizo (6) Fruta de temporada	Crema de espinacas Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas (1,6) Fruta de temporada	Paella mixta (verduras y pollo) Fil. pescadilla en salsa verde (perejil, cebolla) c/guisantes salteados (4) Lácteo y fruta
Kcal 499 Lip 12,9 Prot. 18,2 Hcar 77	Kcal 440 Lip 15,6 Prot. 27,3 Hcar 48	Kcal 478 Lip 14,3 Prot. 27,6 Hcar 60	Kcal 557 Lip 24,2 Prot. 20,3 Hcar 65	Kcal 509 Lip 9,1 Prot. 32,5 Hcar 74
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19 - DÍA DE LA BICILETA	Día 20
Coditos con tomate y chorizo (1,3,6) Fil. sardinas abiertas c/ens. lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas c/verduras Tortilla de espinacas c/maíz y zanahoria (3,6) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo asado con patatas cuadradillo Fruta de temporada	Sopa de verduras con estrellitas (1,3) Fil. merluza al horno c/pisto (tomate, calabacín, cebolla, berenjena) (4) Fruta de temporada	Patatas marineras (2,4,14) Hamburguesa en salsa de tomate c/zanahorias (1,6,7,12) Lácteo y fruta
Kcal 485 Lip 11,6 Prot. 17,6 Hcar 77	Kcal 478 Lip 22,3 Prot. 32,5 Hcar 37	Kcal 515 Lip 16,6 Prot. 28,3 Hcar 63	Kcal 557 Lip 24,2 Prot. 20,3 Hcar 65	Kcal 509 Lip 9,1 Prot. 32,5 Hcar 74
Día 23 - DÍA MUNDIAL DEL LIBRO	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo c/patatas dado Fruta de temporada	Arroz con tomate Salmón a la naranja con verduras (4) Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verduras y hortalizas Huevos con bechamel y jamón con ens. Lechuga (1,3,6,7,9) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (6) Fil. tilapia a la Andaluza c/ens. Maíz (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales Ragout de ternera con champiñones y zanahorias Lácteo y fruta
Kcal 453 Lip 16,4 Prot. 18,6 Hcar 58	Kcal 571,7 Lip 24,8 Prot. 33,5 Hcar 54	Kcal 517,5 Lip 22,8 Prot. 22,0 Hcar 56	Kcal 476,1 Lip 18,0 Prot. 13,6 Hcar 65	Kcal 453,2 Lip 13,1 Prot. 28,5 Hcar 55

Día 30

DÍA NO LECTIVO



¿Por qué celebrarlo?

- La celebración del "Día Mundial de la Bicicleta" tiene como objetivo promocionar este medio de transporte para convertirnos en una sociedad más responsable, llevar una vida saludable y resaltar los derechos de los ciclistas.



Sabías que...

- La bicicleta hace que desaparezca el estrés
- Conduciéndola eres el dueño de tus propios pensamientos
- Te encuentras contigo mismo
- Fortalece tus músculos y te mantiene en forma
- Reduce el riesgo de infarto
- No contaminas