El Plantío International School

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

Minuta ABRIL 2024 Basal

9
- Lentejas campesinas
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta de temporada

- Pan y queso

10
- Arroz con pollo y verduras
- Merluza rebozada con guisantes
- Yogurt natural

- Pan y atún

11
- Potaje de garbanzos
- Huevos al horno con pimiento frito
- Fruta de temporada

- Pan y jamón cocido de pavo

12
- Arroz a la cubana
- Pollo al horno con brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

15
- Fideua
- Tortilla francesa con judías verdes
- Fruta de temporada

- Pan y queso

16
- Crema de garbanzos con calabaza
- Merluza rebozada con guisantes
- Fruta de temporada

- Pan y jamón de pavo

17
- Sopa cubierta
- Calamares en salsa y brócoli
- Fruta de temporada

- Pan con aceite de oliva, tomate y sal

18
- Estofado de ternera
- Salmón al horno con ensalada
- Yogurt natural

- Pan y atún

19
- Paella valenciana
- Huevos rellenos con menestra
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

22
- Crema de garbanzos con calabaza
- Revuelto de calabacín con judías verdes con tomate
- Fruta de temporada

- Pan y queso

23
- Arroz a la milanesa
- Tortilla francesa con ensalada
- Fruta de temporada

- Pan y jamón de pavo

24
- Espaguetis carbonara
- Merluza en salsa verde con brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y atún

25
- Arroz con costillas y coliflor
- Calamares encebollados con guisantes
- Yogurt natural

- Pan, aceite, tomate y sal

26
- Sopa minestrone
- Magro con tomate y ensalada
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

29
- Lentejas campesinas
- Bacalao con tomate y brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y queso

30
- Crema de garbanzos y calabaza
- Lomo a la plancha con patatas asadas
- Fruta de temporada

- Pan y atún

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS