

ABRIL 2021

ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		1	2
	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pollo al horno. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza orly</p> <p>(rebozada casera)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>(con patata y espinacas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Coditos salteados con hortalizas</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Magro en salsa</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrelitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Salchichas con salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fogonero al ajo y perejil</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta</p>



CONSEJOS SALUDABLES

CONSEJOS SALUDABLES: Os recomendamos consumir fruta y verdura de temporada ya que son más saludables, más sabrosas y más ecológicas. Este mes podemos aprovechar con la fruta de temporada con las ricas fresas, naranjas o las frambuesas; y consumir verduras como el calabacín, la berenjena o el brócoli, ya que estamos en su temporada de recolección y su mejor época de consumo.