

# Menú

ABRIL 2024



## Consejo del mes

**EL PLATO DE HARVARD** es una guía para crear comidas saludables y equilibradas. Consiste en dividir un plato por la mitad y llenarla de verduras. La otra mitad queda dividida en 2 cuartos. Un cuarto esta ocupado por proteínas y el otro por hidratos de carbono, El plato de Harvard también aconseja consumir fruta como postre

<p>L/01</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de calabaza</li><li>Canelones</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de queso</li><li>Pez espada a la plancha. Verduras al horno. Yogur</li></ul>	<p>M/02</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Berza Jerezana</li><li>Pinchitos de pollo .Pimientos asados</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Yogur</li><li>Revuelto de gulas. Yogur</li></ul>	<p>X/03</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Patatas con chocos</li><li>Hamburguesa con ketchup y ensalada</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de mortadela</li><li>Merluza a la romana. Coliflores salteadas. Yogur</li></ul>	<p>J/04</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gazpacho ( sopa de fideos)</li><li>Huevo frito con patatas</li><li>natillas</li><li>Fruta</li><li>Cabeza de lomo a la plancha. Berenjenas al horno. Yogur</li></ul>	<p>V/05</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz con pollo</li><li>Fogonero a la plancha Tomate aliñado</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de nocilla</li><li>Burritos. Yogur</li></ul>
<p>L/08</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Macarrones con tomate y queso rallado</li><li>Pollo guisado con champiñones</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de mortadela</li><li>Crema de verduras.. Acedias.. Yogur</li></ul>	<p>M/09</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de zanahorias</li><li>Carne mechada con arroz salteado</li><li>Natillas</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Revuelto de ajetes y gambas. Fruta</li></ul>	<p>X/10</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Lentejas con chorizo</li><li>Huevos rellenos (huevos con tomate) Lechuga y maiz</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de salchichón</li><li>Sándwich vegetal. Yogur</li></ul>	<p>J/11</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada completa ( crema de puerros)</li><li>Pizza ( flamenquin con patatas fritas)</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Yogur</li><li>Pez espada a la plancha. Verduras al horno.. Fruta</li></ul>	<p>V/12</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Paella de carne</li><li>Merluza a la plancha. Picadillo</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de nocilla</li><li>Hamburguesa . Ensalada de lechuga y tomate. Yogur</li></ul>
<p>L/15</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Estofado de cerdo con patatas</li><li>Fogonero a la plancha . Verduras al horno</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de choped</li><li>Huevo frito con patatas Pisto. Yogur</li></ul>	<p>M/16</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Garbanzos con calabaza</li><li>Lomo de cerdo plancha (adobado). Ensalada</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Yogur</li><li>Fajitas mejicanas. Fruta</li></ul>	<p>X/17</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Gazpacho ( sopa de picadillo)</li><li>Revuelto de patatas jamón y champiñones</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de jamón york</li><li>Filete de ternera a la plancha. Judias verdes Yogur</li></ul>	<p>J/18</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Espaguetis carbonara ( con tomate)</li><li>Caella al limón. Pimientos asados</li><li>Yogur</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Pollo al horno con especias. Berenjenas refritas. Fruta</li></ul>	<p>V/19</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Crema de calabacin</li><li>Pollo empanado con patatas panaderas</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de nocilla</li><li>Salmón a la plancha. Coliflores al vapor con mayonesa. Yogur</li></ul>
<p>L/22</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Brócoli con bechamel y queso ( crema de brócoli)</li><li>Albóndigas en salsa con patatas panaderas</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de chorizo</li><li>Tortilla francesa. Pisto. Yogur</li></ul>	<p>M/23</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Arroz con gambas</li><li>Tortilla de patatas. Tomate aliñado</li><li>Helado</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Solomillo de cerdo a la plancha. Verduras al horno. Fruta</li></ul>	<p>X/24</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada de pasta ( macarrones con tomate)</li><li>Merluza a la plancha con zanahorias</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de queso</li><li>Boquerones con pimientos asados Yogur</li></ul>	<p>J/25</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ensalada completa ( lentejas estofadas)</li><li>Pollo a la plancha con patatas fritas</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Yogur</li><li>Merluza a la romana. Puré de patatas . Fruta</li></ul>	<p>V/26</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Judias con chorizo</li><li>Pescadito de la Bahía con ensalada</li><li>Fruta del tiempo</li><li>Bocadillo de nocilla</li><li>Carne mechada con patatas asadas al microondas. Yogur</li></ul>

# Menú

ABRIL 2024



## Consejo del mes

El plato de Harvard no habla de frecuencia ni de cantidades, pero sí da un mensaje importante: hay que reducir el consumo de carne, cereales refinados y grasas animales, así como el tamaño de sus porciones. Paralelamente, se debe aumentar el tamaño de las porciones de hortalizas

**L/29**

- Macarrones con tomate y queso rallado
- Fogonero a la plancha con pimientos asados
- Fruta del tiempo
- Bocadillo de queso
- Lomo de cerdo a la plancha. Berenjenas fritas. Yogur

**M/30**

- Crema de calabacin
- Pizza ( pollo guisado con patatas fritas)
- Fruta del tiempo
- Yogur
- Ensalada. Revuelto de gambas Yogur

**X**

**ALTILLO**

**J**

**ALTILLO**

**V**

**ALTILLO**

**L**

**ALTILLO**

**M**

**ALTILLO**

**X**

**ALTILLO**

**J**

**ALTILLO**

**V**

**ALTILLO**

**L**

**ALTILLO**

**M**

**ALTILLO**

**X**

**ALTILLO**

**J**

**ALTILLO**

**V**

**ALTILLO**

**L**

**ALTILLO**

**M**

**ALTILLO**

**X**

**ALTILLO**

**J**

**ALTILLO**

**V**

**ALTILLO**