

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ GENERAL



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	649
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	78
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	33
					LÍPIDOS	29
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	665
HUEVOS MOL Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO	70
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	29
					LÍPIDOS	31
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	654
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	79
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	32
					LÍPIDOS	28
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	698
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	83
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	37
	HELADO, PAN				LÍPIDOS	32
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	615
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	70
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	27
					LÍPIDOS	25

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

Menú 1er Ciclo



1	2	3	4	5
<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LENGUADINA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (Con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
8	9	10	11	12
<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón york</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZA Ecológica</p> <p>FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MENESTRA DE VEDURAS Imperial</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN INTEGRAL</p>	<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil</p> <p>POLLO CON TOMATE</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
15	16	17	18	19
<p>ESPIRALES NAPOLITANA</p> <p>VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (Con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
22	23	24	25	26
<p>LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>LAZOS NAPOLITANA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA VALENCIANA Con verduras</p> <p>CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN Ecológico</p> <p>FILETE DE POLLO Con zanahoria baby</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
29	30	1	2	3
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con cous-cous</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ 2do CICLO



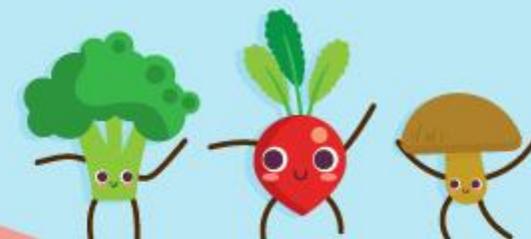
1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura HUEVOS REVUELTOS Con virutas de jamón FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO CON TOMATE	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
ESPIRALES NAPOLITANA VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ CON TOMATE	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE SAJONIA Con tomate	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura BACALAO Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ PURÉ



1		2		3		4		5			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PA		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza)		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza)		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		1		2		3			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA		FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN								HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



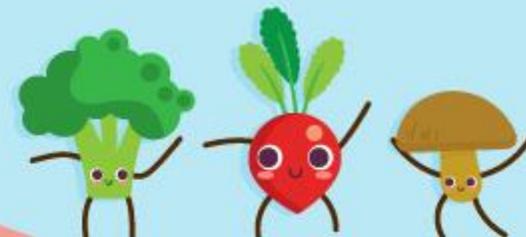
1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA FRANCESA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE CERDO Con ensalada	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES CON TOMATE	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	FILETE DE TERNERA A la plancha	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	YOGUR DESNATADO, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
	PECHUGA DE POLLO Con Brócoli salteada	TORTILLA FRANCESA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con ensalada	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	YOGUR DESNATADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
	BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	TORTILLA FRANCESA Con ensalada de maíz y remolacha	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE HIELO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
	TORTILLA FRANCESA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous			HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN			PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ SIN CERDO



1		2		3		4		5			
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL						
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	FILETE DE POLLO Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO						
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
8		9		10		11		12			
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES CON TOMATE	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL						
HUEVOS MOL Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
15		16		17		18		19			
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL						
VILLARROY DE QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	FILETE DE POLLO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
22		23		24		25		26			
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL						
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA DE QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS						
	HELADO, PAN				LÍPIDOS						
29		30		1		2		3			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		KCAL			
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE POLLO Con cous-cous							HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN							PROTEÍNAS			
								LÍPIDOS			

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

MENÚ SIN PESCADO

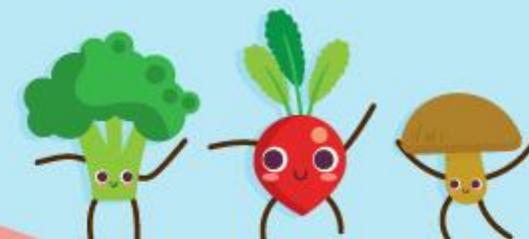


1	2	3	4	5	
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE POLLO Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
8	9	10	11	12	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL
HUEVOS MÓL Con tomate aliñado	CINTA DE LOMO Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE TERNERA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
15	16	17	18	19	
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
22	23	24	25	26	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL
FILETE DE POLLO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	CINTA DE LOMO Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS
	HELADO, PAN				LÍPIDOS
29	30	1	2	3	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	ACELGAS REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE FIDEOS	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	FILETE DE POLLO Con ensalada	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CALABAZA Ecológica	ACELGAS REHOGADAS	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	ACELGAS REHOGADAS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
CREMA DE VERDURAS	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
	HELADO, PAN				LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
ACELGAS REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera) (Sin gluten)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (Sin gluten)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon) (Sin gluten)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado (Sin gluten)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY (Sin gluten)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras (Sin gluten)	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (Sin gluten)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada (Sin gluten)	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (Sin gluten)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA (Sin gluten)	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO (Sin gluten)	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
	HELADO SIN GLUTEN, PAN				LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS (Sin gluten)	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ SIN HUEVO



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera) (Sin huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (Sin huevo)	KCAL	
	FILETE DE POLLO Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon) (Sin huevo)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY (Sin huevo)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras (Sin huevo)	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos) (Sin huevo)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada (Sin huevo)	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (Sin huevo)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA (Sin huevo)	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO (Sin huevo) HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS (Sin huevo)	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ SIN LECHE



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	PURÉ DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES CON TOMATE	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado (Sin leche)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY (sin leche)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	PURÉ DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN Con Brócoli salteada (Sin leche)	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha (Sin leche)	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN (Sin leche) HELADO DE HIELO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE DE SOJA	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE DE SOJA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE SIN LACTOSA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y verdura	PURÉ DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES CON TOMATE	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado (Sin lactosa)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY (sin lactosa)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE SIN LACTOSA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	PURÉ DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN Con Brócoli salteada (Sin lactosa)	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE SIN LACTOSA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN (Sin lactosa) HELADO DE HIELO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE SIN LACTOSA	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE SIN LACTOSA	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** ABRIL 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR FRESA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR FRESA, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR FRESA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
	HELADO DE FRESA, PAN				LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



ABRIL 2024

MENÚ SIN MARISCO



1	2	3	4	5		
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	ESPAGUETIS BOLOÑESA (Con tomate y carne de ternera)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	KCAL	
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
8	9	10	11	12		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABAZA Ecológica	MENESTRA DE VEDURAS Imperial	MACARRONES A LA CARBONARA (con nata y beicon)	ARROZ BLANCO REHOGADO Con ajo y perejil	KCAL	
HUEVOS MOL Con tomate aliñado	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de brotes verdes, maíz y zanahoria	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con papas dado	FILETE DE MERLUZA Con quinoa salteada	POLLO AL CURRY	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN INTEGRAL	MACEDONIA DE FRUTAS, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
15	16	17	18	19		
TALLARINES Con sofrito de verduras	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (Con fideos)	ARROZ TRES DELICIAS (Con zanahoria, jamón y huevo)	GUISANTES REHOGADOS Con picada de pavo	KCAL	
VILLARROY DE JAMÓN-QUESO Con Brócoli salteada	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de lechuga iceberg y tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE ABADEJO Con ensalada de lechuga y zanahoria	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
22	23	24	25	26		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura	MENÚ DEL ALUMNO	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	KCAL	
BACALAO Con tomate	LAZOS NAPOLITANA	CROQUETAS DE LA ABUELA Con ensalada de maíz y remolacha	SUPREMA DE MERLUZA Con pisto manchego	FILETE DE POLLO Con zanahoria baby	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PIZZA JAMÓN-QUESO	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, PAN	PROTEÍNAS	
	HELADO, PAN				LÍPIDOS	
29	30	1	2	3		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón	SOPA DE ESTRELLITAS	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN LECHE	FRUTA DE TEMPORADA, PAN				PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Martes 2. Filete de pechuga a la plancha con queso, fruta y lácteo.

Miércoles 3. Fiambre variado con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 4. Sepia a la plancha con guisantes salteados, fruta y lácteo.

Viernes 5. Pizza napolitana, fruta y lácteo.

Lunes 8. Chuleta de Sajonia con crema parmentier, fruta y lácteo.

Martes 9. Judías verdes con tomate y atún, fruta y lácteo.

Miércoles 10. Merluza al horno con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 11. Huevos fritos con patatas, fruta y lácteo.

Viernes 12. Perrito cliente con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 15. Solomillo con salsa de setas, fruta y lácteo.

Martes 16. Sopa de verduras y delicias de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 17. Salmón al horno con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 18. Boquerones mariposa con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 19. Hamburguesa de ternera con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 22. Crema de verduras con queso, fruta y lácteo.

Martes 23. Merluza rellena con gambas, fruta y lácteo.

Miércoles 24. Solomillo de cerdo salteado con verduras, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 25. Tortilla de jamón york y queso, fruta y lácteo.

Viernes 26. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

Lunes 29. Wok de ternera con verduras, fruta y lácteo.

Martes 30. Merluza en salsa verde con coliflor, fruta y lácteo

