



# Menú Abril / Mayo Ntra Sra del Rosario

## Semana A

- Del 5 de Abril al 10 de Abril  
- Del 2 de Mayo al 6 de Mayo

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Espaguetis a la napolitana				Arroz al horno				Crema de calabacin				Sopa de cocido con garbanzos				Lentejas de la huerta			
Rotti de pavo con salteado de guisantes				Nuggets de pescado con maíz rehogado				Pollo a la jardinera con patata taco				Albóndigas estofadas con verduras				Tortilla de patatas c/ tomate			
Pan				Pan				Pan				Pan				Pan			
Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural			
Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo			
Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip
825,46	58,59	97,41	22,82	1031,9	25,58	119,34	50,59	914,49	42,53	92,18	42,2	840,81	32,66	83,06	41,79	872,56	40,28	98,94	35,5
Sopa de letras / Huevo frito con tomate / Mousse de fresa				Salteado de verduras con brócoli / Crepe de pavo y queso / Natillas				Puré de patatas / Revuelto de champiñones y gambas / Helado				Crema de guisantes / Pincho de pollo adobado / Arroz con leche				Sopa de arroz / Bacalao a la vizcaina / Fruta			

## Semana B

- Del 11 de Abril al 15 de Abril  
- Del 9 de Mayo al 13 de Mayo

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Sopa de fideos				Arroz a la cubana				Garbanzos con espinacas				Lacitos con salsa de mar				Patatas gratinadas con queso y bacon			
Ventresca de merluza rebozada con champiñón				Jamón y queso ** jamón cocido y queso				Pannini **Croquetas con tomate				Pechuga de pollo empanada con mayonesa				Hamburguesa de pollo con ketchup			
Pan				Pan				Pan				Pan				Pan			
Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural			
Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo			
Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip
742,02	44,19	69,31	32,01	951,02	20,85	86,22	22,18	913,53	35,05	88,99	46,15	963,61	64,07	92,96	39,92	820,77	47,41	68,11	39,72
Ensalada César / Pavo al horno con espinacas salteadas / Natillas				Hervido / Lenguado con patata y ensalada / Fruta natural				Crema de verduras / Calamares con ensaladas / Natillas				Sopa de sémola / Merluza horno espárragos y patata / Gelatina				Ensalada de pasta / Chuletas de cordero con verduras / Macedonia			

## Semana C

- Del 18 de Abril al 22 de Abril  
- Del 16 de Mayo al 20 de Mayo

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Macarrones a la carbonara				Arroz meloso de acelgas				Sopa de picadillo				Lentejas con chorizo				Crema de verduras			
Tortilla de jamón de york				Pescado blanco rebozado con menestra				Lomo al horno con verduras ratatouille				Pollo a las finas hierbas con patatas fritas				Magro con salsa de tomate casera y verdura			
Pan				Pan				Pan				Pan				Pan			
Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural			
Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo			
Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip
813,29	31,3	95,97	34,39	1160,1	56,55	111,75	54,61	678,91	49,04	52,67	30,63	975,56	56,84	93,13	42,17	861,01	36,05	137,28	19,14
Sopa de pescado / Chuletas con verduritas / Fruta de temporada				Menestra salteada / Crepe de verduras y queso / Mousse de fresa				Verduras salteadas con queso / Sardinias con pisto / Natillas caseras				Crema de zanahoria / Huevo frito con ternera / Mousse de chocolate				Arroz salteado / Hamburguesa de atún con guisantes / Fruta natural			

## Semana D

- Del 25 de Abril al 29 de Abril  
- Del 23 de Mayo al 28 de Mayo

Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Conchas a la boloñesa				Fideuà				Crema de zanahoria				Canelones gratinados				Paella Valenciana			
Merluza empanada con verdura juliana				Salchichas de frankfurt con ketchup				Hamburguesa de pavo con ketchup				Lomo adobado con tempura de calabacín				Surtido de entremeses			
Pan				Pan				Pan				Pan				Pan			
Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural				Fruta natural			
Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo				Lácteo			
Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip	Kcal	Prot	HC	Lip
1112,5	48,55	108,57	54,2	923,27	43,97	103,33	46,97	774,79	41,01	88,08	29,14	1053,5	56,37	84,07	55,52	951,73	45,58	99,89	41,47
Sopa de fideos / Emperador con salsa de marisco / Fruta natural				Crema de verduras / Tortilla de ajos tiernos con ensalada / Lácteo				Ensalada capresse / Pez espada con verduras y tomate / Natillas				Hervido / Panini / Fruta natural				Sopa de sémola / Merluza horno espárragos y patata / Gelatina			

# ¿LOS FRUTOS SECOS ENGORDAN?



Los frutos secos en general, son alimentos **concentrados energéticamente, pero muy nutritivos**, es decir, poseen alta densidad calórica porque en poco volumen concentran calorías, pero al mismo tiempo, están colmados de nutrientes beneficiosos para el organismo. Entre las propiedades nutricionales que destacan en los frutos secos podemos nombrar su contenido en grasas saludables, muchos de ellos con **ácidos grasos omega-3** en su composición.

A excepción de **las castañas que casi no contienen grasas** y poseen más cantidad de hidratos complejos, la mayor parte de los frutos secos aportan alrededor de las **600 Kcal por cada 100 gramos** porque contienen unos 50 a 60 gramos de grasa en esta cantidad.

Viendo esto, muchos pueden creer erróneamente que los frutos secos engordan, pero no se trata más que de un mito, pues son alimentos muy ricos en proteínas vegetales y contienen fibra, ambos factores dan saciedad y por ello, no podemos consumir grandes cantidades de estos ingredientes.

Además, si analizamos nutricionalmente una porción de unos 30 gramos, nos daremos cuenta que no alcanzan las 200 Kcal y que nos ofrecen una diversidad importante de vitaminas y minerales entre los que destacan el **potasio, magnesio, fósforo, vitamina E y del complejo B**. En algunos también es considerable el contenido de **calcio**, por ejemplo en las almendras y avellanas.

Un puñado a diario no aportará notables calorías pero si enriquecerá nutricionalmente nuestra dieta.

Dada la gran concentración de nutrientes, su contenido en fibra y proteínas vegetales, los frutos secos son aliados de una **buena salud cardiovascular**, pues sus grasas saludables así como su alto contenido en potasio, protege nuestros vasos sanguíneos, ayuda a reducir la presión arterial y disminuye el colesterol malo mientras aumenta el colesterol bueno en sangre.

Igualmente, se ha demostrado que tienen un alto poder **antiinflamatorio** por su contenido en omega 3 y a **polifenoles** antioxidantes.

Los frutos secos contienen gran cantidad de **antioxidantes** y entre ellos destacan las nueces que contienen potentes neutralizadores de los radicales libres más allá de su **vitamina E** que protege a las células ante la oxidación y el envejecimiento



## GALLETAS DE ALMENDRAS

- 4 claras de huevo
- 270 g almendras crudas molidas
- 210 gr azúcar avainillada
- 1/2 cucharadita canela
- la ralladura de una naranja y un limon
- azúcar glas
- almendras enteras



1. Se montan las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Se les va añadiendo el azúcar poco a poco hasta formar un merengue espeso
2. Se añade la canela y la ralladura de limón y naranja, a continuación se añade la almendra molida y se va mezclando con movimientos envolventes
3. Con una cuchara o una manga pastelera, se hacen bolitas, se le pone una almendra entera en el centro y se meten al horno precalentado ( 15 minutos a 200°C)
4. Dejamos que enfríen pues calientes estarán blanditas, y ya solo queda degustar estas estupendas y deliciosas galletitas de almendra