

**MARTES 03/04**  
 Lentejas a la casera  
*Lentils with vegetables*  
 Cinta de lomo al horno con menestra  
*Pork tenderloin with vegetables*  
 Melocotón en almíbar/ *Peach*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 04/04**  
 Arroz blanco con tomate  
*Rice with tomato sauce*  
 Totilla de espinacas  
*Spinachs omelette*  
 Fruta del tiempo / leche *(Fruit/Milk)*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 05/04**  
 Patatas a la marinera  
*Stewed potatoes with seafood*  
 Filetes rusos en salsa de tomate  
*Salisbury steak in tomato sauce*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 06/04**  
 Judías verdes con bacon  
*Sautéed green beans with bacon*  
 Bacaladitos plancha con lechuga,  
 Tomate y zanahoria  
*Grilled cod fillet with salad*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**LUNES 09/04**  
 Macarrones con atún y tomate  
*Pasta with tuna and tomato sauce*  
 Lágrimas de pollo con guisantes  
*Chicken nuggets with peas*  
 Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*

**MARTES 10/04**  
 Arroz con verduras  
*Rice with mixed vegetables*  
 Tortilla de patatas  
*Potatoes omelette*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 11/04**  
 Sopa de cocido/Soup  
 Cocido completo (garbanzos, pollo patata y zanahoria)/ *Madrid style stew*  
 Fruta del tiempo / leche *(Fruit/Milk)*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 12/04**  
 Judías pintas con arroz  
*Red beans with rice*  
 Merluza plancha con coliflor rebozada  
*Hake fillet with breaded cauliflower*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 13/04**  
 Crema de calabacín  
*Zucchini purée*  
 Chuleta de ibérico con ensalada de tomate y maíz  
*Iberian pork chop with salad*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**LUNES 16/04**  
 Porrusalda (puerro y patata)  
*Stewed leek with potatoes*  
 Tortilla paisana con tomate  
*Vegetables omelette with salad*  
 Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*

**MARTES 17/04**  
 Judías blancas estofadas  
*Stewed white beans*  
 Caella en salsa con verduras salteadas  
*Dogfish fillet with sautéed vegetables*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 18/04**  
 Arroz marinero  
*Rice with seafood*  
 Croquetas y empanadillas con ensalada  
*Croquettes and tunnapatties with salad*  
 Fruta del tiempo / leche *(Fruit/Milk)*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 19/04**  
 Espirales tricolor a la carbonara  
*Pasta in carbonara sauce*  
 Ragout de pollo con patatas  
*Stewed chicken with potatoes*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 20/04**  
 Puré de verduras con picatostes  
*Vegetables purée with toasted bread*  
 Magro con tomate  
*Pork meat in tomato sauce*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**LUNES 23/04**  
 Paella de verduras  
*Rice with mixed vegetables*  
 Chuleta de sajonia con tomate y zanahoria  
*Kassler with carrot and tomato salad*  
 Yogur y Pan/ *Yoghurt and bread*

**DIA DE EXTREMADURA 24/04**  
 Crema de zanahoria  
*Carrot purée*  
 Albóndigas con ensalada mixta  
*Meatballs with lettuce and carrot salad*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**MIÉRCOLES 25/04**  
 Sopa de cocido/Soup  
 Cocido completo (garbanzos, pollo patata y zanahoria)/ *Madrid style stew*  
 Fruta del tiempo / leche *(Fruit/Milk)*  
 Pan/ *Bread*

**JUEVES 26/04**  
 Lentejas a la riojana  
*Lentils with vegetables and chorizo*  
 Filete de gallo con lechuga y maíz  
*Rooster fish fillet with salad*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

**VIERNES 27/04**  
 Fideua  
*Fideua*  
 Nuggets de pollo con patatas paja  
*Chicken nuggets with chips*  
 Fruta del tiempo / *Fruit*  
 Pan/ *Bread*

\*\*\* La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.  
 \*\*\* Bebida diaria: agua./ \*\*\* Valoración nutricional realizada para alumnos entre 7-12 años.

COMIDAS	03/04	04/04	05/04	06/04	09/04	10/04	11/04	12/04	13/04	16/04	17/04	18/04	19/04	20/04	23/04	24/04	25/04	26/04	27/04
Energía (kcal)	597	780	628	511	754	881	703	476	676	450	618	801	981	637	704	684	703	780	892
Proteínas (g)	38.0	24.3	26.6	25.0	44.7	22.9	32.8	23.1	35.2	22.3	30.4	26.1	52.3	28.9	29.0	38.1	32.8	47.3	29.2
Grasas (g)	33.3	32.2	33.1	26.9	19.9	37.9	27.9	25.1	28.6	17.0	25.6	24.8	33.4	33.6	22.2	29.5	27.9	45.2	40.3
Glúcidos (g)	53.1	83.1	41.4	27.6	84.2	96.7	68.0	25.2	54.4	36.6	51.3	102.6	104.0	41.2	81.4	51.5	68.0	63.6	88.2



## DE CENA:

**MARTES 03/04:** Acelgas rehogadas. Bacalao fresco plancha, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 04/04:** Purrusalda, pescadilla con ensalada, fruta y leche  
**JUEVES 05/04:** Berenjena al horno, filete de lenguado plancha, fruta y leche  
**VIERNES 06/04:** San Jacobo de jamón y queso, ensalada, fruta y leche

**LUNES 09/04:** Verduras a la plancha, pescado rebozado, fruta y leche  
**MARTES 10/04:** Alcachofas rehogadas, sepia a la plancha, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 11/04:** Puré de verduras, cazón adobado plancha, fruta y leche  
**JUEVES 12/04:** Pollo al limón con patatas, ensalada templada, fruta y leche  
**VIERNES 13/04:** Salmón al horno con salsa tártara, ensalada. Fruta y leche

**LUNES 16/04:** Albóndigas en salsa de champiñón con patatas, fruta y leche  
**MARTES 17/04:** Crema de espinacas, empanadillas de carne, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 18/04:** Pescado asado con verduras, fruta y leche  
**JUEVES 19/04:** Gallo rebozado, ensalada de pimientos, fruta y leche  
**VIERNES 20/04:** Filete de emperador plancha, patatas con salsa alioli, fruta y leche

**LUNES 23/04:** Pastel de calabacín rebozado, bacaladitos a la andaluza, fruta y leche  
**MARTES 24/04:** Ensalada de patata, gambas y aguacate, fruta y leche  
**MIÉRCOLES 25/04:** Chipirones en su tinta, arroz blanco, fruta y leche  
**JUEVES 26/04:** Sopa minestrón, pollo asado con ensalada, fruta y leche  
**VIERNES 27/04:** Escalope de ternera a la parmesana, ensalada, fruta y leche



ALHOMA, S.A.  
Calle Mota del Cuervo, 21  
28043 Madrid  
Telf.: 91 302 48 24 • Fax: 91 363 99 48  
Email: [info@alhoma.com](mailto:info@alhoma.com)  
[www.alhoma.com](http://www.alhoma.com)

# MENÚ MENSUAL



Alhoma Colectividades  
Grupo Alimentación y Hostelería

