

Escuelas
Menú General
abril de 2024

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: fresas, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: ajos tiernos, acelgas, brócoli calabaza, alcachofa, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, habas tiernas, boniato, zanahoria, tomate.

Producte ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur contiene < 12,3g de azúcar / 100 g.

8	9	10	11	12
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomate cherry, maíz, aceitunas negras, atún) (1,3,4)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON COL Y VERDURAS	ARROZ 5 DELICIAS (zanahoria, apio, guisantes, huevo, gambas, jamón) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJAS (1)	ENSALADA CESAR (mezclum, iceberg, zanahoria rallada, parmesano, crostones de pan, tiras de pollo) (1,4,7)
TORTILLA DE PATATA (3)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO CON CEBOLLA	SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN (4)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,12)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, pepino, tomate, aceitunas verdes)	JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, cebolla, tomate)	ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria)	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arròs amb verdures i llom trossejat / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta i raoles de verdures amb ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y bacalao enharinado / Fruta
15	16	17	18	19
GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (calabaza ecológica)	FIDEUÀ AL PESTO (1,3,7,8)	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES	ARROZ CON VERDURAS (berenjena, calabacín, champiñones, cebolla, coliflor, pimiento rojo)	SOPA MINISTRONE CON MARAVILLA (1,3)
FINGERS DE POLLO REBOZADO (1,3)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	RAPE AL HORNO AL PIMENTÓN (4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mezclum, tomate cherry, zanahoria)	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, maíz)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, zanahoria, aceitunas verdes)	SALSA DE TOMATE Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Crema de verduras de temporada con crostones de pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con puré de patata / Fruta
22	23	24	25	26
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS (1,3)	PURÉ DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (calabacín, zanahoria, pimiento rojo) (1)
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO (1,3,7)	HOKI AL HORNO AL LIMÓN (4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONES DE MERLUZA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	POLLO ASADO
ENSALADA 4 ESTACIONES (mezclum, iceberg, tomate, zanahoria, remolacha)	JUDÍA VERDE REDONDA Y COLIFLOR	ENSALADA GRIEGA (mezclum, hoja de roble, aceitunas negras, queso)	PATATAS AL HORNO	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de llegum amb curry de xampinyons / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada i raoles de verdures / Fruta	Sugerencia de cena: Llom al forn amb patata i verdures / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada i tortilla de patata i cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verdures i salmó amb bròquil / Fruta
29	30			
PURÉ DE CHAMPIÑONES	MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,3)			
TORTILLA DE PATATA (3)	SALCHICHAS DE CARNE MIXTA (6,7,12)			
ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, tomate cherry, maíz)	ENSALADA MEDITERRÁNEA (romana, tomate, zanahoria, aceitunas troceadas)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta			

Legenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Escoles
Menú General
abril de 2024

 El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: fraules, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: alls tendres, bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt té < 12,3g de sucre / 100 g

8	9	10	11	12
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE MONGETES AMB COL I VERDURES	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, api, pèsols, ou bullit gambes, pernil) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURES I LLENTIES (1)	ENSALADA CESAR (mesclum, iceberg, pastanaga ratllada, pomes, crostons de pa, tires de pollastre) (1,4,7)
TRUITA DE PATATA (3)	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)	RODÓ INDIOT AL FORN AMB CEBA	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, cogombre, tomàtiga, olives verdes)	MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA AMB BLAT E LES ÍNDIES (lletuga, ceba, tomàtiga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i l'om trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bacallà enfarinat / Fruita
15	16	17	18	19
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassa ecològica)	FIDEUÀ AL PESTO (1,3,7,8)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, xampinyons, ceba, colflori, pebre vermell)	SOPA MINISTRONE AMB MARAVILLA (1,3)
FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)	RAP AL FORN AL PEBRE BORD (4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PISTO DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives verdes)	SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Crema de verdures de temporada amb crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís de lluç amb puré de patata / Fruita
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	PURÉ DE CARABASSÓ	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (carabassí, pastanaga, pebre vermell) (1)
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONS DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	ROSTIT DE POLLASTRE
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MONGETA TENDRE RODONA I COLFLORI	ENSALADA GREGA (mesclum, fulles de roure, olives negres, formatge)	PATATES AL FORN	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curry de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom al forn amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i salmó amb bròquil / Fruita
29	30			
PURÉ DE XAMPINYONS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)			
TRUITA DE PATATA (3)	SALCHICHAS DE CARNE MIXTA (6,7,12)			
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, tomàtiga, pastanaga, olives trossejades)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos