

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas 01 Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 02 Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con patatas chips al horno con verduras Fruta de temporada CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta	. 03 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 04 Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz 07 Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados al horno Yogur CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino 08 Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta	Lechuga, pepino, maíz 09 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta	Lechuga, maíz, olivas 11 Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta de temporada CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz 14 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Yogur CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria 15 Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta	. 16 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta	. 17 Festivo	. 18 Festivo
. 21 Festivo	. 22 Festivo	. 23 Festivo	. 24 Festivo	. 25 Festivo
. 28 Festivo	Lechuga, lombarda, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta	. 30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y CELÍACOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. ★ Ingredientes ECO 🐟 Pescado sostenible 🌿 De temporada Ω Fuente de omega 3 🍴 Gastronomía local 🌙 Sugerencia CENA 🌱 Proteína vegetal ★ Día menú temático ☼ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.		



Sabías que...
 ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables
 Ahora que llega el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- eco** Ingredientes ECO
- 🌿** De temporada
- 🍴** Gastronomía local
- 🌱** Proteína vegetal
- ☼** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟** Pescado sostenible
- Ω** Fuente de omega 3
- 🌙** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático

Valor nutricional				
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Crasas	ACS	AGM	ACP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Lletuga, cogombre, olives 01 Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa 02 Crema bretona de fresols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb creïlles xips al forn amb verdures Fruita de temporada ☾ SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita	Amanida mixta amb tonyina 03 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis a l'espanyola amb tomaca, xoriço i formatge logurt artesà ☾ SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 04 Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita
Lletuga, safanòria, dacsa 07 Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn logurt ☾ SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre 08 Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa 09 ecr LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada ☾ SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.	Lletuga, safanòria, llombarda 10 Macarrons integrals al pesto d'alfabega amb salsa de tomaca Giosses de pollastre amb verdures Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida caprese i sípia cebada. Fruita	Lletuga, dacsa, olives 11 Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Calamar la romana Fruita de temporada ☾ SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsa 14 Crema de pastanaga, poma i gingebre Filet de pollastre arrebossat logurt ☾ SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria 15 Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita de temporada ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i llom a les fines herbes. Fruita	Amanida mediterrània 16 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i salmó de pasta de full amb crema d'espínacs. Fruita	Festiu 17	Festiu 18
Festiu 21	Festiu 22	Festiu 23	Festiu 24	Festiu 25
Festiu 28	Lletuga, llombarda, olives 29 Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita	Amanida amb sabors de l'illa 30 enciam, tomaca, cogombre ★ Ranxo canari amb cigrons i fideus ★ Pollastre saborós amb creïlles xips al salmorejo amb espècies ★ Coca del Teide coca cassia ☾ SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil secat.	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGIC /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALES Aquest menú no és apte per a patir al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens: llet, mel i diàxid de sofre. Si necessites més informació sobre el menú, contacta amb el servei d'atenció al client.	



Sabies que...
 ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

Ara que arriben el bon temps i uns dies de vacances, podem aprofitar per a fer un picnic i jugar a l'aire lliure, també volar el catxerulo!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	