



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Hamburguesa en salsa lionesa de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	Lechuga, pepino, zanahoria 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 15 Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, pepino, olivas 17 Crema de coliflor con queso con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimienta rojo Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, maíz, olivas 20 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Merluza rellena de jamón y queso Yogur CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 21 Macarrones integrales al pesto de limón Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta	Lechuga, tomate, pepino y olivas 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales con patatas chip al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras, tomates y ajo. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 24 Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Lechuga, maíz, olivas 27 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Rancho canario con fideo integral con garbanzos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 29 Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 30 Moriatik ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas Flan del Olimpo de vainilla CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitarlo al centro los alimentos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3476kj		
831kcal	37.6g	6.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.6g	29.9g
		Sal
		2.4g





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, dacsca, olives 01 Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Hamburguesa amb salsa lionesa de titot i porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita</i>	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	Lletuga, cogombre, safanòria 14 Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Capricis a la romana de calamar Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa 15 Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita</i>	16 Amanida completa amb ou lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs de rap, gamba i brots d'all Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, olives 17 Crema de floricol i formatge amb creïlla, floricol i ceba Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita de temporada <i>SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita</i>
20 Lletuga, dacsca, olives LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Lluç farcida de pernil i formatge logurt <i>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsca 21 Macarrons integrals al pesto de llima Llom amb salsa a l'all al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de carabassa i estofat de polit. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa 22 Arròs amb salsa de tomaca Filet de abadejo amb salsa d'olives al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita</i>	23 Enciam, tomàquet, cogombre olives Crema de pastanaga, poma i gíngebre Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb creïlles chip al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Consomé i llim amb allada. Fruita</i>	24 Lletuga, safanòria, dacsca Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita</i>
Lletuga, dacsca, olives 27 Vichysoisse tradicional crema de creïlla i porro Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda 28 Ranxo canari amb fideu integral amb cigrons Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsca 29 Arròs amb carxofa de temporada Filet de lluç amb salsa verda amb pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa minestrone i polit en salsa. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria 30 Toriatiki ensalada d'encisam, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes Flam del Olimpo de vainilla <i>SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita</i>	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns de població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els serveis.



SABIES QUE ?

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3476kj		
831kcal	37.6g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.6g	29.9g
		Sal
		2.4g

