

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta <i>CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la española con tomate y chorizo Huevo duro con pechuga de pavo Yogur <i>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</i>
Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabacín con picatostes Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno <i>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno Fruta <i>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</i>	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Yogur <i>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</i>	Lechuga, tomate, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Muslo de pollo al limón al horno Fruta <i>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</i>	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Calamar a la romana Fruta <i>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta <i>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</i>	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones italiana con tomate y queso Rodaja de merluza rebozada Fruta <i>CENA: Espinacas salteadas y Stroganof de ternera en salsa. Fruta</i>	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</i>	★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino ★ Rancho canario con garbanzos, fideos, carne y chorizo ★ Pollo sabroso al horno con salmorejo canario ★ Bizcocho del Teide coca de llanda <i>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</i>	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ALÉRGENOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos están indicados en los ingredientes de los platos. (REVISAR LISTA DE ALÉRGICOS MEDICAMENTOS DIARIOS) Este menú está diseñado para atender a las necesidades de las personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Se han tomado las medidas necesarias para garantizar la seguridad de los platos servidos.	



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

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

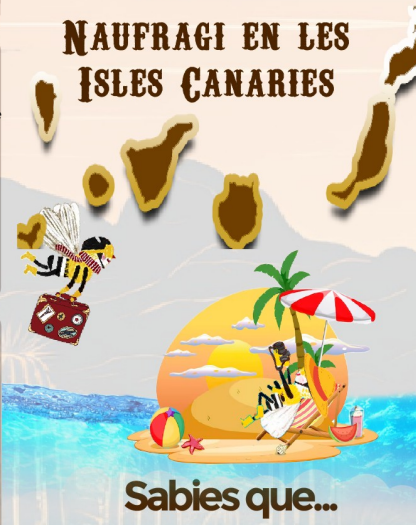
- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Lletuga, pepino, olives Sopa coberta amb lletras d'au i porc amb cigrons Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre.	Lletuga, tomaca, dacsa Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espirals a l'espanyola amb tomaca i xoriço Ou dur amb pit de titot logurt SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita
Lletuga, remolatxa, olives Crema de carabasseta amb crostons Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn Fruita SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al horno Fruita SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita	Lletuga, dacsa, pepino LENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta logurt SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.	Lletuga, tomaca, olives Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita SOPAR: Amanida caprese i sípia cebada. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Calamar a la romana Fruita SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Lletuga, safanòria, olives Crema de carlota, poma i gingebre Filet de pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Lletuga, safanòria, olives Macarrons italiana amb tomaca i formatge Rodanxa de lluç arrebossada Fruita SOPAR: Espinacs saltats i Stroganof de vedella amb salsa.	Lletuga, llombarda, dacsa Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita	Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino Ranxo canari amb cigrons, fideus, carn i xoriço Pollastre saborós al forn amb salmorejo canari Biscuit del Teide coca de llanta SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I INTERESSANTS/NECESSITATS Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies, ja que conté els al·lèrgens més comuns de la població (RE 1159/2017) dirigit a la dieta mediterrània i atenció a les necessitats entre els vegetarians i els lacto-vegetarians.	



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
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras con garbanzos Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	. Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espirales con tomate y champiñón con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabacín con picatostes Pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Muslo de pollo al limón al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Calamar a la romana Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones italiana con tomate y queso Rodaja de merluza rebozada Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta	★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla ★ Pollo sabroso al horno con salmorejo canario ★ Bizcocho del Teide coca de llанда	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Las personas que padecen alergia a los alérgenos más comunes (gluten, leche, huevo, soja, frutos de cáscara, pescado, mariscos) deben consultar a su médico o nutricionista antes de consumir los platos servidos.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, pepino, olives
Sopa d'au amb lletres
amb cigrons
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

02

Lletuga, tomaca, dacsa
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

03

Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i xampinyó
con queso
logurt

04

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons satai
amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita

07

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de carabasseta amb crostons
Pollastre amb estragó a l'estil francès
al forn
Fruita

08

Hummus de cigrons amb llesca
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al horno
Fruita

09

Lletuga, dacsa, pepino
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

10

Lletuga, tomaca, olives
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

11

Lletuga, llombarda, dacsa
Cassoulet de fesols amb hortalisses
amb tomaca triturada, carabasseta i all
Calamar a la romana
Fruita

14

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carlota, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

15

Festiu

16

Festiu

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Rodanxa de lluç arrebossada
Fruita

29

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlla
Fruita

30

Ensalada amb sabors de l'illa
Lletuga, tomaca, pepino
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Pollastre saborós
al forn amb salmorejo canari
Biscuit del Teide
coca de llanta

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTERESSANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies a: gluten, lactosa, ous, peix, marisc, soja, cacau, nous, ametlles, anacardes, sèsam, mostassa, fenoll, anís, coriandre, alfalfa, etc. ja que conté els al·lèrgens més comuns a la població (RE 1159/2017).
Els menús de la nostra cuina són elaborats amb ingredients de temporada i de proximitat, atenció a la salut i benestar dels nostres alumnes.
Si necessites més informació, consulta el menú amb els teus pares.

NAUFRAGI EN LES ISLES CANÀRIES



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

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Filete de merluza al vapor Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pollo en su jugo Fruta	Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino Lentejas a la jardinera con hortalizas Panaché de verduras casero Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa al horno con verduras Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Guisantes rehogados con cebolla Fruta	Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Estofado de garbanzos con hortalizas Pollo sabroso al horno con salmorejo canario Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Sin embargo, las personas que padecen alergia o intolerancia a los alérgenos más comunes (HUEVO, KIWI, LECHE, CEREAL SIN GLUTEN, SOJA, ALMENDRA, ANCHOA, CEBOLLA, CILANTRO, SALSAS, etc.) deben consultar con su médico o nutricionista antes de consumir los platos servidos.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, pepino, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	02 Lletuga, tomaca, dacsa Crema bretona de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	03 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Filet de lluç al vapor logurt	04 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons amb verdures Filet de lluç a la llima al forn Fruita
07 Lletuga, remolatxa, olives Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Pollastre en el seu suc Fruita	08 Hummus de cigrons Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al horno Fruita	09 Lletuga, dacsa, pepino Llentilles jardinera amb hortalisses Panatxé de verdures casolà Fruita	10 Lletuga, tomaca, olives Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn Fruita	11 Lletuga, llombarda, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
14 Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Pit de pollastre a la portuguesa al forn amb verdures Fruita	15 Festiu	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Lletuga, safanòria, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Filet de lluç al forn Fruita	29 Lletuga, llombarda, dacsa Arròs al forn amb verdures de primavera Pèsols ofegats amb ceba Fruita	30 Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino Estofat de cigrons amb hortalisses Pollastre saborós al forn amb salmorejo canari logurt	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS Aquest menú no és apte per a patir al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens població (RE 1159/2011) direcció de salut pública medi ambient i atenció a la ciutadania de necessitat entre el servei	



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
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggeriment SOPAR
-  Dia menú temàtic
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Menestra de verduras con guarnición de arroz Fruta	. Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espirales con tomate y champiñón con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabacín con picatostes Guisantes rehogados con guarnición de arroz Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Asadillo de pimientos Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Calamar a la romana Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Calabacín rehogado con guarnición de arroz Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones italiana con tomate y queso Rodaja de merluza rebozada Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta	★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Pisto mallorquín ★ Bizcocho del Teide coca de llanda	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen alergias o intolerancias alimentarias. Las personas que padecen alérgenos deben consultar con su médico o nutricionista antes de consumir los platos servidos.	



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, pepino, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Hamburguesa falafel al forn Fruita	02 Lletuga, tomaca, dacsa Vichyssoise crema de creïlla i porro Minestra de verdures amb guarnició de arròs Fruita	03 Amanida mixta amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Espirals amb tomaca i xampinyó con queso logurt	04 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita
07 Lletuga, remolatxa, olives Crema de carabasseta amb crostons Pèsols ofegats amb guarnició de arròs Fruita	08 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al horno Fruita	09 Lletuga, dacsa, pepino LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita	10 Lletuga, tomaca, olives Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Pimentons torrats Fruita	11 Lletuga, llombarda, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Calamar a la romana Fruita
14 Lletuga, safanòria, olives Crema de carlota, poma i gingebre Carabasseta ofegat amb guarnició d'arròs Fruita	15 Festiu	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Lletuga, safanòria, olives Macarrons italiana amb tomaca i formatge Rodanxa de lluç arrebossada Fruita	29 Lletuga, llombarda, dacsa Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita	30 Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Samfaina mallorquina Biscuit del Teide coca de llanta	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES A LA LACTOSA, GLÚTEN O AL·LÈRGIES A LA CROCANÇA, JA QUE CONTÉ ELS AL·LÈRGENS DE LA LACTOSA, EL GLÚTEN I LA CROCANÇA. La població (RE 1159/2011) dirigida a la protecció de la salut pública, estableix que la dieta normal no atén les necessitats de nutrients, ja que conté menys dels necessaris. Aquesta informació és per a la població general i no substitueix el consell d'un professional de la salut.	



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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Menestra de verduras con guarnición de arroz Fruta	. Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espirales con tomate y champiñón con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabacín con picatostes Guisantes rehogados con guarnición de arroz Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Judías verdes salteadas Fruta	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Asadillo de pimientos Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rollito de primavera Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Calabacín rehogado con guarnición de arroz Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones italiana con tomate y queso Rollito de primavera Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta	Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Pisto mallorquín Bizcocho del Teide coca de llanda	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen alergias o intolerancias alimentarias. Las personas que padecen alérgenos deben consultar con su médico. Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen intolerancias alimentarias. Las personas que padecen intolerancias alimentarias deben consultar con su médico. Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen intolerancias alimentarias. Las personas que padecen intolerancias alimentarias deben consultar con su médico.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

-  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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, pepino, olives
Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs
Vichyssoise
crema de creilla i porro
Minestra de verdures amb guarnició de arròs
Fruita

Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i xampinyó
con queso
logurt

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons satai
amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creilla
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de carabasseta amb crostons
Pèsols ofegats amb guarnició de arròs
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Arròs amb salsa de tomaca
Bajoques saltades
Fruita

Lletuga, dacs, pepino
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creilla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Pimentons torrats
Fruita

Lletuga, llombarda, dacs
Cassoulet de fesols amb hortalisses
amb tomaca triturada, carabasseta i all
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carlota, poma i gingebre
Carabasseta ofegat amb guarnició d'arròs
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, llombarda, dacs
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creilla
Fruita

Ensalada amb sabors de l'illa
Lletuga, tomaca, pepino
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba
Samfaina mallorquina
Biscuit del Teide
coca de llanta

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTERESSANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patir al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens
població (RE 1159/2017)
direcció de salut pública
medicaments
atenent a la
de necessitat
entre els
sacrosants

NAUFRAGI EN LES ISLES CANÀRIES



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!

eco Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

★ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo con estragón al estilo francés y guisantes al horno Fruta	Hummus de garbanzos Coliflor al vapor Fogonero en salsa verde al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa al horno con verduras Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Guisantes rehogados con cebolla Tortilla de patata Fruta	★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Estofado de garbanzos con hortalizas ★ Pollo sabroso al horno con salmorejo canario Postre de soja	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN) de este menú son: leche, huevo, pollo, soja, trigo, cebolla, tomate, zanahoria, maíz, calabacín, puerro, remolacha, pepino, ajo, jamón serrano, queso, salmorejo canario, queso de cabra, queso de oveja, queso de vaca, queso de vaca con sal, queso de vaca con sal y queso de vaca con sal. Se han puesto los platos servidos.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, pepino, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	02 Lletuga, tomaca, dacsa Crema bretona de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	03 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Ou dur amb pernil Postre de soja	04 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita
07 Lletuga, remolatxa, olives Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom amb estragó a l'estil francès i pésols al forn Fruita	08 Hummus de cigrons Floricol al vapor Fogoner en salsa verd al horno Fruita	09 Lletuga, dacsa, pepino Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita	10 Lletuga, tomaca, olives Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn Fruita	11 Lletuga, llombarda, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
14 Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Pit de pollastre a la portuguesa al forn amb verdures Fruita	15 Festiu	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Lletuga, safanòria, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Filet de lluç al forn Fruita	29 Lletuga, llombarda, dacsa Pésols ofegats amb ceba Truita de creïlla Fruita	30 Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino Estofat de cigrons amb hortalisses Pollastre saborós al forn amb salmorejo canari Postre de soja	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS Aquest menú no és apte per a patir al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens de la població (RE 1159/2017) dirigit a la població general. Els menús no tenen en compte les necessitats específiques de la població amb necessitats dietètiques.	



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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	01 Triturado de ave, arroz, judías verdes Yogur azucarado	02 Triturado de ternera, sémola Yogur azucarado	03 Triturado de pescado Yogur azucarado	04 Triturado de ternera, sémola Yogur azucarado
07 Triturado de lentejas y arroz Yogur azucarado	08 Triturado de pescado Yogur azucarado	09 Triturado de ave, arroz, judías verdes Yogur azucarado	10 Triturado de ternera, sémola Yogur azucarado	11 Triturado de pescado Yogur azucarado
14 Triturado de ternera, sémola Yogur azucarado	15 Festivo	16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Triturado de lentejas y arroz Yogur azucarado	29 Triturado de pescado Yogur azucarado	30 Triturado de ave, arroz, judías verdes Yogur azucarado		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

- 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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES A LOS ALÉRGENOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN) son: leche, huevo, pescado, mariscos, soja, gluten, frutos de cáscara, nueces, sésame y semillas. Se recomienda consultar con el médico de cabecera o con el servicio de alergología para conocer los platos servidos.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Triturat d'au, arròs, bajoques • logurt amb sucre	Triturat de sèmola • logurt amb sucre	Triturat de peix • logurt amb sucre	Triturat de sèmola • logurt amb sucre
Triturat de llentilles i arròs • logurt amb sucre	Triturat de peix • logurt amb sucre	Triturat d'au, arròs, bajoques • logurt amb sucre	Triturat de sèmola • logurt amb sucre	Triturat de peix • logurt amb sucre
Triturat de sèmola • logurt amb sucre	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Triturat de llentilles i arròs • logurt amb sucre	Triturat de peix • logurt amb sucre	Triturat d'au, arròs, bajoques • logurt amb sucre	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I INTOLERANTS/NECESSITATS Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens més comuns a la població (RE 1159/2011) dirigit a la dieta mediterrània i atenent a la necessitat de diversitat entre els plats seleccionats.	



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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo con estragón al estilo francés y guisantes al horno Fruta	Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa al horno con verduras Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza al horno Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta	★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Estofado de garbanzos con hortalizas ★ Pollo sabroso al horno con salmorejo canario Postre de soja	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no es apto para personas que padecen intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN) de este menú son: leche, huevo, soja, trigo, pescado, mariscos, frutos de cáscara, frutos secos, sésame, mostaza, alcohol, gluten. Se recomienda consultar a su médico/a dietista/a para conocer los platos servidos.	



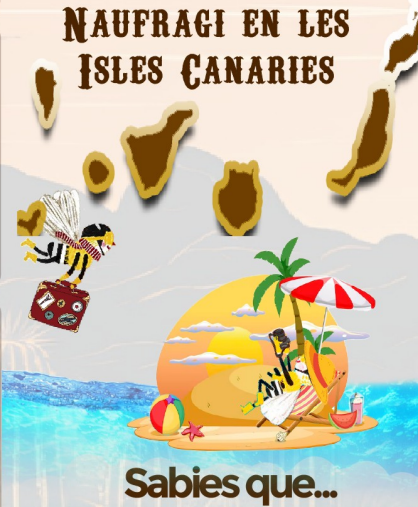
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, pepino, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	02 Lletuga, tomaca, dacsa Crema bretona de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	03 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Ou dur amb pernil Postre de soja	04 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita
07 Lletuga, remolatxa, olives Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom amb estragó a l'estil francès i pésols al forn Fruita	08 Hummus de cigrons Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al horno Fruita	09 Lletuga, dacsa, pepino Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita	10 Lletuga, tomaca, olives Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn Fruita	11 Lletuga, llombarda, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
14 Lletuga, safanòria, olives Crema de safanòria Pit de pollastre a la portuguesa al forn amb verdures Fruita	15 Festiu	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Lletuga, safanòria, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Filet de lluç al forn Fruita	29 Lletuga, llombarda, dacsa Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita	30 Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino Estofat de cigrons amb hortalisses Pollastre saborós al forn amb salmorejo canari Postre de soja	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS Aquest menú no és apte per a patir al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens població (RE 1159/2011) direcció general d'informació mèdica diàmetre atenció de necessitat entre el servei	



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
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggeriment SOPAR
-  Dia menú temàtic
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Menestra de verduras con guarnición de arroz Fruta	. Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espirales con tomate y champiñón con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta
Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabacín con picatostes Guisantes rehogados con guarnición de arroz Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Judías verdes salteadas Fruta	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, tomate, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Asadillo de pimientos Fruta	lechuga, lombarda, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rollito de primavera Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Calabacín rehogado con guarnición de arroz Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones italiana con tomate y queso Rollito de verduras Fruta	lechuga, lombarda, maíz Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta	Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Pisto mallorquín Bizcocho del Teide coca de llanda	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley de 2013) son: leche, huevo, pescado, crustáceos, frutos de cáscara, soja, gluten, sésame y frutos secos. Los platos que contienen alguno de estos alérgenos se señalan con un símbolo de alerta (triángulo amarillo) en el menú. Los platos que contienen alguno de estos alérgenos se señalan con un símbolo de alerta (triángulo amarillo) en el menú.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, pepino, olives
Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Minestra de verdures amb guarnició de arròs
Fruita

Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espirals amb tomaca i xampinyó
con queso
logurt

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons satai
amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de carabasseta amb crostons
Pèsols ofegats amb guarnició de arròs
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Arròs amb salsa de tomaca
Bajoques saltades
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Pimentons torrats
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cassoulet de fesols amb hortalisses
amb tomaca triturada, carabasseta i all
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carlota, poma i gingebre
Carabasseta ofegat amb guarnició d'arròs
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Rotllet de verdures
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlla
Fruita

Ensalada amb sabors de l'illa
Lletuga, tomaca, pepino
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Samfaina mallorquina
Biscuit del Teide
coca de llanta

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTERESSANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patir al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens més
comuns de la població (RE 1159/2017)
direcció de salut pública de
Mallorca. Els menús
diaríament atenen a les
necessitats de la població
entre els 0 i 12 anys.
s'informa.

NAUFRAGI EN LES ISLES CANÀRIES



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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	2 Crema de espinacas Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido	3 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Postre permitido	4 Crema de champiñón Tortilla francesa Postre permitido
7 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	8 Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Postre permitido	9 Crema de champiñón Tortilla francesa Postre permitido	10 Pasta hervida Muslo de pollo asado al horno Postre permitido	11 Crema de espinacas Filete de merluza al vapor Postre permitido
14 Crema de champiñón Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 FESTIVO	22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO
28 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido	29 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido	30 Crema de patata Pollo rustido al horno Postre permitido		

**NAUFRAGIO EN LAS
ISLAS CANARIAS**



Sabías que...

Consejos saludables

MENÚ ABRIL

Amanida amb sabors de l'illa

(lletuga, tomaca, cogombre)

Ranxo canari

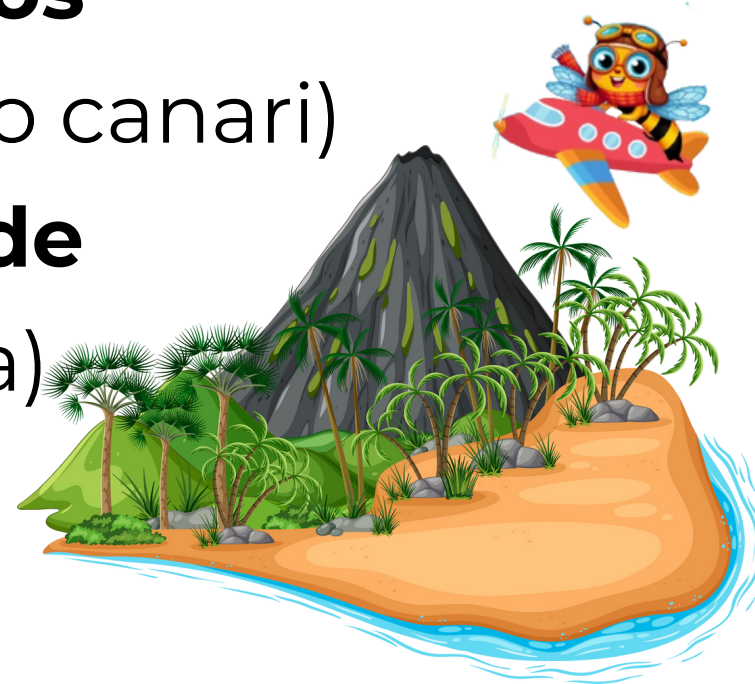
(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

Pollastre saborós

(al forn amb salmorejo canari)

Bescuit del Teide

(coca de llanda)



ABJota naufraga a les **Illes Canàries**. Allí coneixerà a una comunitat d'abelles locals que l'acullen i ensenyen sobre la **sostenibilitat i la conservació**.



MENÚ ABRIL

Ensalada con sabores de la isla

(lechuga, tomate, pepino)

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

(al horno con salmorejo canario)

Bizcocho del Teide

(coca de llanda)



ABJota naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.



En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

