

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Lletuga, cogombre, olives Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i titot al forn amb hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada <i>SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita</i>	Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis a l'espanyola amb tomaca, xoriço i formatge logurt artesà <i>SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb totó Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada <i>SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, dacsa LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada <i>SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.</i>	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Giosses de pollastre amb verdures Fruita de temporada <i>SOPAR: Amanida caprese i sípia cebada. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, olives Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Calamar la romana Fruita de temporada <i>SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita</i>
Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de pastanaga, poma i gingebre Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita de temporada <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom a les fines herbes. Fruita</i>	Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Amanida grega i salmó de pasta de full amb crema d'espínacs. Fruita</i>	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita</i>	Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Ranxo canari amb cigrons i fideus Pollastre saborós al salmorejo amb espècies Coca del Teide coca casolà <i>SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.</i>	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES JA QUE CONTÉ ALS AL·LÈRGICS: Ceba, gluten, lactosa, ous, peix, soja, tonyina, xoriço. Les dietes especials s'han de demanar amb antelació al centre educatiu. Les dietes sense gluten s'han de demanar amb antelació al centre educatiu.	

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

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	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	