



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 ☾ SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Hummus de cigrons amb nachos Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Capricis a la romana de calamar Fruita de temporada ☾ SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	16 Amanida completa amb ou lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs de rap, gamba i brots d'all Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita	17 Lletuga, cogombre, olives 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 ☾ SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
Lletuga, dacsca, olives 20 LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Lluç farcida de pernil i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca 21 Macarrons integrals al pesto de llima Llom amb salsa a l'all al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Crema de carabassa i estofat de polit. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 22 Arròs amb salsa de tomaca Filet de abadejo amb salsa d'olives al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	Enciam, tomàquet, cogombre 23 olives Crema de pastanaga, poma i gingebre Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsca 24 Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
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 ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda 28 Ranxo canari amb fideu integral amb cigrons Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	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 ☾ SOPAR: Sopa minestrone i polit en salsa. Fruita	Hummus de remolatxa 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 ☾ SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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 servits.



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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mg dia)

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

