



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	14 Hummus de garbanzos con nachos 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	15 Lechuga, zanahoria, remolacha 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	17 Lechuga, pepino, olivas 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 Fruta de temporada 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 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	30 Hummus de remolacha 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 médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su 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
		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 ☾ 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). Informa 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 mg dia)

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	16 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con queso con patata, coliflor y cebolla Cous cous con verduras Fruta de temporada
20 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales al pesto de limón Champiñón al ajillo Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, pepino y olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada
27 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Orly de verduras Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, maíz Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	30 Hummus de remolacha Moriatiki ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Flan del Olimpo de vainilla	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 solicitar su centro los alérgenos 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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, dacsca, olives 01 Arròs en verdures Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	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	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons satai amb carbassa, coco, soja i coriandre Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada	16 Amanida completa amb ou Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs de rap, gamba i brots d'all Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, olives Crema de floricol i formatge amb creïlla, floricol i ceba Cous cous amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives 20 LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca 21 Macarrons integrals al pesto de llima Xampinyó a l'all Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 22 Arròs amb salsa de tomaca Filet de abadejo amb salsa d'olives al forn Fruita de temporada	Enciam, tomàquet, cogombre 23 olives Crema de pastanaga, poma i gingebre Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsca 24 Cassoulet de fesols amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives 27 Vichysoisse tradicional crema de creïlla i porro Orli de verdures Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda 28 Cigrons estofats amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	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	30 Hummus de remolatxa Moriatiki ensalada d'encisam, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Macarrons siciliana amb albergínia, verdura, olives negres Flam del Olimpo de vainilla	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 ?

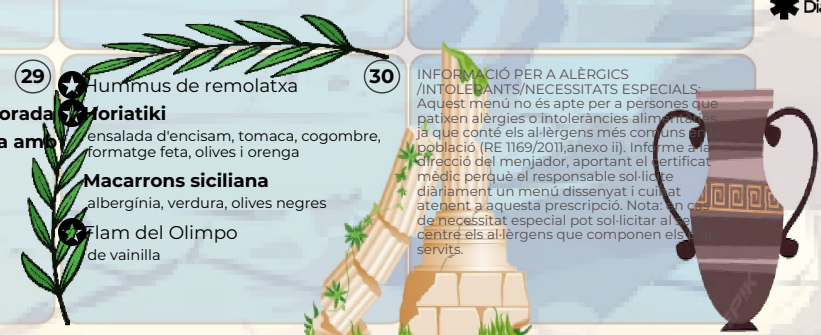
Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz con verduras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	16 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Arroz con setas Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales al pesto de limon Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, pepino y olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
27 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, lombarda Estofado de garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, maíz Arroz con alcachofa de temporada Lomo asado al horno Fruta de temporada	30 Hummus de remolacha Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Muslo de pollo asado al horno Flan del Olimpo de vainilla	30 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 solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



¡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
- 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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, dacsca, olives 01 Arròs en verdures Hamburguesa d'au en salsa lionesa al forn en salsa de ceba Fruita de temporada	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Pit de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons amb verdures Truita de creilla i ceba Fruita de temporada	16 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Arròs amb bolets Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, olives Crema de coliflor amb creilla, floricol i ceba Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Lentilles a la jardinera amb verdures Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	20 Lletuga, tomaca, dacsca Macarrons integrals al pesto de llima Llom amb salsa a l'all al forn Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb salsa de tomaca Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada	22 Enciam, tomàquet, cogombre olives Crema de safanòria Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, safanòria, dacsca Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Vichysoise tradicional crema de creilla i porro Longanisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, llombarda Estofat de cigrons amb verdures Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, dacsca Arròs amb carxofa de temporada Llom torrat al forn Fruita de temporada	26 Hummus de remolatxa Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Cuixa de pollastre torrat al forn Flam del Olimpo de vainilla	27 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb bolets Fruita de temporada
27 Lletuga, dacsca, olives Vichysoise tradicional crema de creilla i porro Longanisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, llombarda Estofat de cigrons amb verdures Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita de temporada	29 Lletuga, tomaca, dacsca Arròs amb carxofa de temporada Llom torrat al forn Fruita de temporada	30 Hummus de remolatxa Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Cuixa de pollastre torrat al forn Flam del Olimpo de vainilla	31 Lletuga, dacsca, olives Arròs amb bolets Fruita de temporada



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**
- Gastronomia local**
- Sugerencia CENA**
- Proteina vegetal**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 cuidat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz con verduras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	16 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
20 Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de limón con tomate Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, pepino y olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
27 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, lombarda Estofado de garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, maíz Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	30 Hummus de remolacha Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/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 (Ley 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.



¡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
- 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.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, dacsca, olives 01 Arròs en verdures Hamburguesa d'au en salsa lionesa al forn en salsa de ceba Fruita de temporada	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Hummus de cigrons Macarrons integrals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons amb verdures Truita de creilla i ceba Fruita de temporada	16 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs del senyoret amb lluç i marisc Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, olives Crema de coliflor amb creilla, floricol i ceba Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Llenties a la jardinera amb verdures Filet d lluç al forn amb all i julivert Fruita de temporada	20 Lletuga, tomaca, dacsca Macarrons integrals al pesto de llima Llom amb salsa a l'all al forn Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo amb salsa d'olives al forn Fruita de temporada	22 Enciam, tomàquet, cogombre olives Crema de safanòria Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, safanòria, dacsca Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada
27 Lletuga, dacsca, olives Vichysoise tradicional crema de creilla i porro Longanisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	28 Lletuga, safanòria, llombarda Estofat de cigrons amb verdures Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita de temporada	29 Lletuga, tomaca, dacsca Arròs amb carxofa de temporada Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	30 Hummus de remolatxa Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Cuixa de pollastre torrat al forn Flam del Olimpo de vainilla	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 plats servits.



SABIES QUE ?

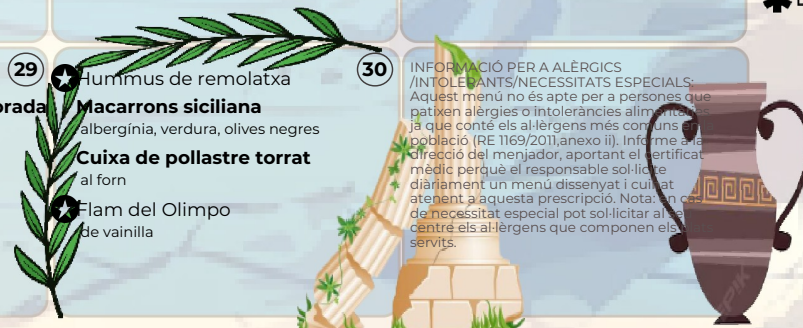
Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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
- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz con verduras Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	16 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada
20 Lechuga, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales al pesto de limon Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, pepino y olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
27 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, lombarda Estofado de garbanzos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, maíz Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	30 ★ Hummus de remolacha ★ Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras ★ Muslo de pollo asado al horno ★ Flan del Olimpo de vainilla	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 médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.



¡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
- 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.



ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Patzarosalata

(untable de remolatxa)

Horiatiki

(amanida de lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

Stifado

(pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques)

Flam de l'Olimp (flam)



ABJota, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



ircosl.com

ABRIL

REFRESCA Y CONQUISTA

irco
alimentar cuidando

Patzarosalata

(untable de remolacha)

Horiatiki

(ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

Stifado

(pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas)

Flan del Olimpo

(flan)



ABJota, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



ircosl.com

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:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de abril encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, pepino, puerro, guisantes, zanahoria, fresas y naranja entre otros.

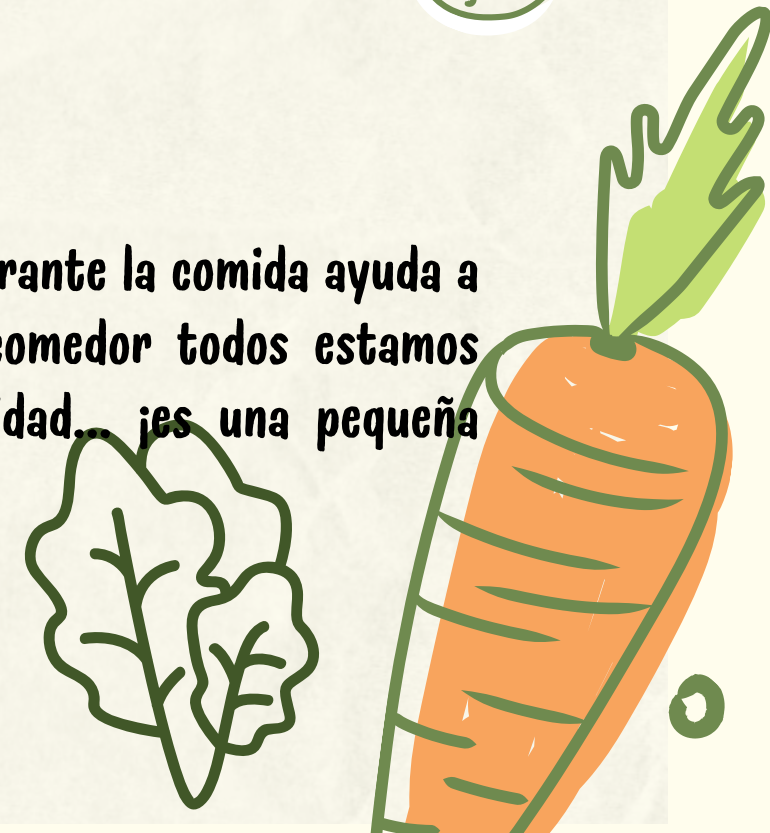
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro RANCHO CANARIO: Cereales, legumbres, carne y hortalizas en un mismo plato. Un plato de lo más completo nutricionalmente y además muy rico.

Consejo saludable

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



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.