

MENÚ ABRIL

Amanida amb sabors de l'illa

(lletuga, tomaca, cogombre)

Ranxo canari

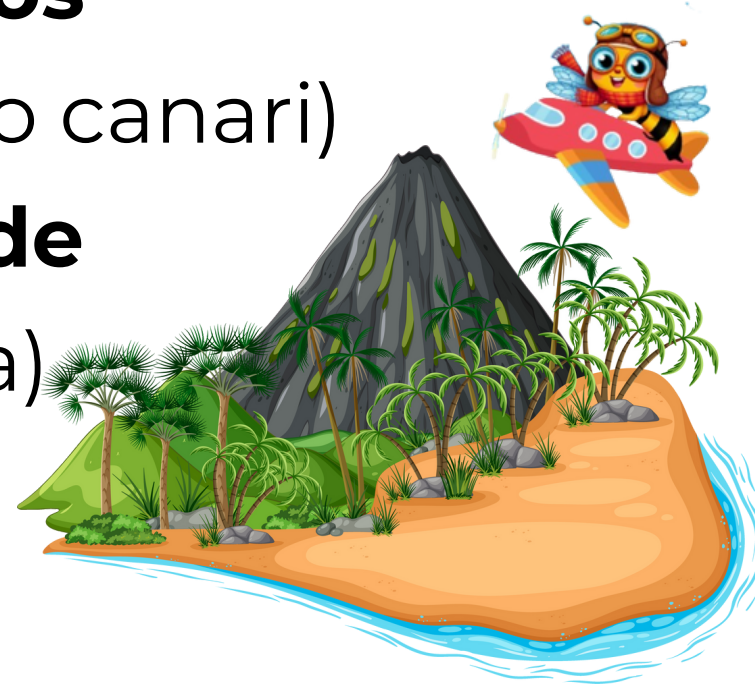
(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

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**.



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 ☾ SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Pollastre desossat a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada ☾ SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria Espaguetis toscana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Fiambre de titot i formatge logurt artesà ☾ SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cigrons satai amb carbassa, llet de coco i coriandre Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita
Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llom adobat trossejat amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn ☾ Fruita de temporada ☾ SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita	☾ Hummus de cigrons amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita	Lletuga, cogombre, dacsa LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada ☾ SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.	Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Giosses de pollastre amb verdures Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida caprese i sípia cebada. Fruita	Lletuga, dacsa, olives ☾ Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Varetes de lluç Fruita de temporada ☾ SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de pastanaga, poma i gingebre Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria ☾ Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Fiambre de titot i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i llom a les fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria ☾ Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Contracuixa de pollastre trossejada a la llima al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i salmó de pasta de full amb crema d'espínacs. Fruita	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita	☾ Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre ☾ Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca ☾ Pollastre desossat al salmorejo al forn ☾ Coca del Teide coca casolà ☾ SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PATXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES JA QUE CONTÉ ALS AL·LÈRGENS DE LA POBLACIÓ (RE 1159/2011) DIRIGIDA A LA COMUNITAT DE MENÚS DIARIANS I A LA COMUNITAT DE NECESSITATS ESPECIALES (CENTRE D'EDUCACIÓ I 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
- ☼ Suggestiment SOPAR
- ☼ Dia menú temàtic
- ☼ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

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	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, cogombre, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Giosses de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Calamar la romana
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

Amanida amb sabors de l'illa
enciam, tomaca, cogombre
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre saborós
al salmorejo amb espècies
logurt

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: cereals amb gluten, lactes
de vaca, ous, peix, marisc i
nois. Si necessites més informació
sobre el menú, consulta amb el teu
centre de salut.

NAUFRAGI EN LES
ISLES CANARIES



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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, cogombre, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	03 Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca logurt artesà	04 Lletuga, safanòria, olives 06 Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita de temporada
07 Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Cous cous amb hortalisses Fruita de temporada	08 06 Hummus de cigrons amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa 06 LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives 06 Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Calamar la romana Fruita de temporada
14 Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de pastanaga, poma i gingebre Rotllet de primavera Fruita de temporada	15 06 Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Pizza margarida amb tomaca i formatge Fruita de temporada	16 06 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Fruita de temporada	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Festiu	29 Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlla Fruita de temporada	30 06 Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Cigrons estofats amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades logurt	30 INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES JA QUE CONTÉ ELS AL·LÈRGENS: TONYINA, CEBA, SAFANÒRIA, CIGRONS, POMA, LLET DE COCO, SOJA I CORIANDRE. AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PERSONES QUE S'ATENYEN A DIETES DE NEECESSITAT D'ALIMENTACIÓ.	



Sabies que...

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

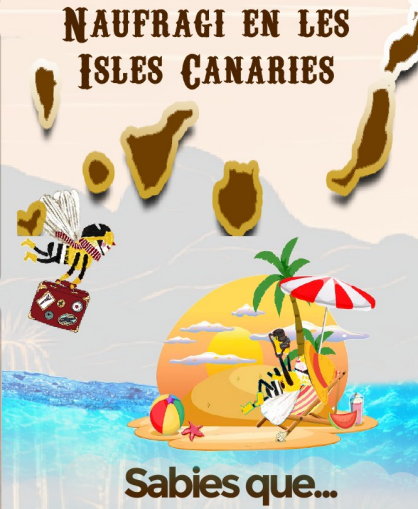
Consells saludables

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!

- 06 Ingredients ECO
- 06 De temporada
- 06 Gastronomia local
- 06 Proteïna vegetal
- 06 Peix sostenible
- 03 Font d'omega 3
- 06 Suggeriment SOPAR
- 06 Dia menú temàtic
- 06 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, cogombre, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada	03 Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt artesà	04 Lletuga, safanòria, olives Garbanzos amb verdures Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada
07 Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí de verdures Llom a l'estragó i pèsols ofegats al forn Fruita de temporada	08 Hummus de cigrons amb pa Arròs amb salsa de tomaca Fogoner en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Llentilles a la jardinera amb verdures Pernil i formatge Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives Mongetes amb hortalisses Lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
14 Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de safanòria Pit de pollastre a la portuguesa amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	16 Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Fruita de temporada	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Festiu	29 Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Pernil i formatge Fruita de temporada	30 Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre al salmorejo al forn logurt	30 INFORMACIÓ PER A ALÈRGIC /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 seguretat atenent a la necessitat de necessitat de entre els segons	



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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, cogombre, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	03 Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca logurt artesà	04 Lletuga, safanòria, olives Garbanzos amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
07 Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí de verdures Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	08 Hummus de cirgons amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Floricol al vapor Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Llenties a la jardineria amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives Mongetes amb hortalisses Carabasseta arrebossada Fruita de temporada
14 Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de safanòria Rotllet de primavera Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	16 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Fruita de temporada	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Festiu	29 Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlles Fruita de temporada	30 Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Cigrons estofats amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades logurt	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS AQUEST MENÚ NO ÉS APTA PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES A LA LACTOSA, EL GLUTÈN O A LA FRUITA DE TEMPORADA. SI NECESSITA APOYO, CONSULTA AMB EL TEU CENTRE.	



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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Amanida mixta
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Garbanzos amb verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
de verdures
Llom a l'estragó i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada

08

Hummus de cigrons amb pa
Arròs amb salsa de tomaca
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, dacsa
Llentilles a la jardinera
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

16

 **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
 **Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada**
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Lletuga, llombarda, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

30

 **Amanida amb sabors de l'illa**
enciam, tomaca, cogombre
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre al salmorejo
al forn
logurt

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patir al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens
població (RE 1159/2017)
d'ingredientes i els
menús diaris
atenent a les
de necessitat
entre els
sacrosants

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i titot al forn amb hortalisses
Fruita permesa

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita permesa

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis a l'espanyola
amb tomaca, xoriço i formatge
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita permesa

07

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 permesa

08

Hummus de cigrons amb tota
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita permesa

09

Lletuga, cogombre, dacsa
LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita permesa

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Giosses de pollastre
amb verdures
Fruita permesa

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Calamar la romana
Fruita permesa

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita permesa

16

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Fruita permesa

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

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

30

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

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
poblatió (RE 1159/2011)
d'ingredientes i els seus
derivats. Els consumidors
de necessitaran atenció
entre els seus
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!

- 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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i titot al forn amb hortalisses
Fruita permesa

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita permesa

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis a l'espanyola
amb tomaca, xoriço i formatge
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita permesa

07

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 permesa

08

Hummus de cigrons amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita permesa

09

Lletuga, cogombre, dacsa
LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita permesa

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Giosses de pollastre
amb verdures
Fruita permesa

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Calamar la romana
Fruita permesa

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita permesa

16

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Fruita permesa

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

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

30

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

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 més
comuns de la població (RE 1159/13)
d'ingredientes i els seus
derivats. Els menús
diàriament
atenent a la
de necessitat
entre els
sacrosants

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, cogombre, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	03 Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca Gelatina	04 Lletuga, safanòria, olives Garbanzos amb verdures Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada
07 Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí de verdures Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	08 Hummus de cirgons amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Floricol al vapor Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Llenties a la jardineria amb verdures Panaxe de verdures Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives Mongetes amb hortalisses Carabasseta arrebossada Fruita de temporada
14 Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de safanòria Rotllet de primavera Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	16 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Fruita de temporada	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Festiu	29 Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada	30 Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Cigrons estofats amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Gelatina		

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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.

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/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 població general
menú dietètic
atenent a les necessitats
entre els
seu

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlles
Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
de verdures
Llom a l'estragó
al forn
Fruita de temporada

08

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, dacsa
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, dacsa, olives
Creïlla i safanòria bollida
Lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil i formatge
Fruita de temporada

16

 **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 **Arròs amb coliflor i rap**
amb hortalisses
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Lletuga, llombarda, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

30

 **Amanida amb sabors de l'illa**
enciam, tomaca, cogombre
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pollastre al salmorejo
al forn
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)
d'ingredientes i el seu
manejament diari
atenent a la
de necessitat
entre els
sacrosants

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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.

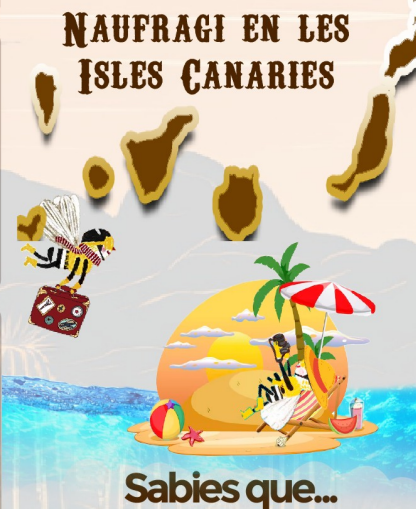
 Peix sostenible

 Font d'omega 3

 Suggeriment SOPAR

 Dia menú temàtic

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	01 Lletuga, cogombre, olives Sopa d'au amb lletres Llom amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona de fresols amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	03 Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca logurt desnatat	04 Lletuga, safanòria, olives Garbanzos amb verdures Truita francesa Fruita de temporada
07 Lletuga, safanòria, dacsa Crema jardí de verdures Llom torrat al forn Fruita de temporada	08 Hummus de cigrons amb pa Arròs amb bolets Fogoner en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Llentilles a la jardinera amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, llombarda Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn Fruita de temporada	11 Lletuga, dacsa, olives Mongetes amb hortalisses Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada
14 Lletuga, remolatxa, dacsa Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	16  Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  Arròs amb coliflor i rap amb hortalisses Fruita de temporada	17 Festiu	18 Festiu
21 Festiu	22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu
28 Festiu	29 Lletuga, llombarda, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita francesa Fruita de temporada	30  Amanida amb sabors de l'illa enciam, tomaca, cogombre Cigrons estofats amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn logurt desnatat	30 INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies a algun dels ingredients que conté els aliments. La població (RE 1159/2011) dirigida a la població que pateix al·lèrgies o intoleràncies a algun dels ingredients que conté els aliments. La població (RE 1159/2011) dirigida a la població que pateix al·lèrgies o intoleràncies a algun dels ingredients que conté els aliments. La població (RE 1159/2011) dirigida a la població que pateix al·lèrgies o intoleràncies a algun dels ingredients que conté els aliments.	



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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Sopa d'au amb lletres
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

02

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

03

Espaguetis bollida
Pernil dolç i formatge
logurt natural

04

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita de temporada

07

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

08

Arròs bollit
Fogoner al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

09

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita de temporada

10

Macarrons bollida
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

11

Creïlla i safanòria bollida
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada

14

Crema de safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

15

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil dolç i formatge
Fruita de temporada

16

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Arròs blanc al forn
Truita francesa
Fruita de temporada

30

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTERESSANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, ja que conté els al·lèrgens més comuns de la població (RE 1159/2017).
Els ingredients són: cereals amb gluten, ous, lactosa, mel i suc de llimona.
No s'han atenuat els ingredients de necessitat especial.
Entre els ingredients hi ha: cacau, lactosa i suc de llimona.

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i titot al forn amb hortalisses
Fruita permesa

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita permesa

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis a l'espanyola
amb tomaca, xoriço i formatge
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita permesa

07

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 permesa

08

Hummus de cigrons amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita permesa

09

Lletuga, cogombre, dacsa
LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita permesa

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Giosses de pollastre
amb verdures
Fruita permesa

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Calamar la romana
Fruita permesa

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita permesa

16

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Fruita permesa

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

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

30

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

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 1159/2017)
d'ingredientes i els seus
derivats. Els consumidors
de necessitaran atenció
entre els seus
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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Gelatina

04

Lletuga, safanòria, olives
Garbanzos amb verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
de verdures
Llom a l'estragó i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada

08

Hummus de cigrons amb pa
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, dacsa
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
Lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

16

 **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 **Arròs amb coliflor i rap**
amb hortalisses
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Lletuga, llombarda, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

30

 **Amanida amb sabors de l'illa**
enciam, tomaca, cogombre
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre al salmorejo
al forn
Gelatina

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/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)
d'ingredientes: gluten, lactosa, proteïna de vaca,
mel, ous, diàxid de nitrogen, colorants i
atenent a la necessitat de consultar amb el
centre educatiu i amb el centre de salut.

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebre
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre. Fruita

Hummus de cigrons amb totó
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
 Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i llom a les fines herbes. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
 LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i salmó de pasta de full amb crema d'espínacs. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis a l'espanyola
amb tomaca, xoriço i formatge
logurt artesà

SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Gioss de pollastre
amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i sípia cebada. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
 Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
 Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Calamar la romana
Fruita de temporada

SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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	

- 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
- SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita
- SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITA
Aquest menú no és apte per a
patxien al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens més
comuns de la població (RE 1159/2011)
dirigit a la població general.
Atenent a la necessitat de
informar sobre el menjar
s'ha inclòs la informació
següent:

Canal de l'Algarve
Canal de l'Algarve
Canal de l'Algarve

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Amanida mixta
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Garbanzos amb verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
de verdures
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

08

Hummus de cigrons amb pa
Arròs amb salsa de tomaca
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, dacsa
Llentilles a la jardinera
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita de temporada

16

 **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
 **Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada**
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Lletuga, llombarda, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

30

 **Amanida amb sabors de l'illa**
enciam, tomaca, cogombre
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre al salmorejo
al forn
logurt

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patxien al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens
població (RE 1159/2017)
d'ingredientes i els seus
menús diaris
atenent a les
de necessitat
entre els
seu

NAUFRAGI EN LES
ISLES CANARIES



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

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

02

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre rostít
al forn
logurt natural

03

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

04

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

07

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

08

Arròs bollit
Fogoner al caldo curt
al forn
logurt natural

09

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil dolç
logurt natural

10

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt natural

11

Creïlla i safanòria bollida
Filet d lluç al vapor
logurt natural

14

Crema de safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

15

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil dolç
logurt natural

16

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Arròs blanc al forn
Pernil dolç
logurt natural

30

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre rostít
al forn
logurt natural

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: cereals amb gluten, lactes
de vaca, ous, peix, marisc i
nois. Si necessites més informació
o tens alguna pregunta, consulta
amb el teu centre de salut.

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Lletuga, cogombre, olives
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt artesà

04

Lletuga, safanòria, olives
Garbanzos amb verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada

07

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema jardí
de verdures
Llom a l'estragó i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada

08

Hummus de cigrons amb pa
Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

09

Lletuga, cogombre, dacsa
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, dacsa, olives
Mongetes amb hortalisses
Lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, dacsa
Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

16

 **Amanida mediterrània**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 **Arròs amb coliflor i rap**
amb hortalisses
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Lletuga, llombarda, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

30

 **Amanida amb sabors de l'illa**
enciam, tomaca, cogombre
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre al salmorejo
al forn
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)
d'ingredientes i els seus
derivats. En cas de necessitat
de menjar sense al·lèrgens
consulteu el menú sense al·lèrgens
separat.

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

01

Sopa d'au amb lletres
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

02

Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn amb verdures
Fruita de temporada

03

Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Pernil
logurt artesà

04

Garbanzos amb verdures
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

07

Crema jardí
de verdures
Llom a l'estragó i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada

08

Arròs amb salsa de tomaca
Fogoner en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

09

Llentilles a la jardinera
amb verdures
Pernil
Fruita de temporada

10

Macarrons integrals al pesto
d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a les fines
herbes
al forn
Fruita de temporada

11

Mongetes amb hortalisses
Lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

14

Crema de safanòria
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

15

Potatge de cigrons
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

16

Arròs amb coliflor i rap
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

17

Festiu

18

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

28

Festiu

29

Arròs al forn amb verdures de
primavera
Pernil
Fruita de temporada

30

Cigrons estofats
amb hortalisses
Pollastre al salmorejo
al forn
logurt

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patxien al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens
població (RE 1159/2011)
d'ingredientes i els
menús diaris
atenent a la
de necessitat
entre els
sacrosants

NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega 3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.