

Escuelas **Menú General** **abril de 2024**

La comida se acompaña de **pan integral** y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aeite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: fresas, pera, manzana, plátano, naranja.

De temporada y proximidad: ajos tienos, acelgas, brócoli calabaza, alcachofa, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, habas tiernas, boniato, zanahoria, tomate.

Producte ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechugas, naranja.

El yogur que se ofrece siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur contiene < 12,3g de azúcar / 100 g.

8	9	10	11	12
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomate cherry, maíz, aceitunas negras, atún) (1,3,4)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON COL Y VERDURAS	ARROZ 5 DELICIAS (zanahoria, apio, guisantes, huevo, gambas, jamón) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURAS Y LENTEJAS (1)	ENSALADA CESAR (mezclum, iceberg, zanahoria rallada, parmesano, crostones de pan, tiras de pollo) (1,4,7)
TORTILLA DE PATATA (3)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO CON CEBOLLA	SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN (4)	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (6,12)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, pepino, tomate, aceitunas verdes)	JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, cebolla, tomate)	ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria)	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arròs amb verdures i llim trossejat / Fruita	Sugerencia de cena: Sopa de pasta i raols de verdures amb ensalada / Fruita	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y bacalao enharinado / Fruta
15	16	17	18	19
GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (calabaza ecológica)	FIDEUÀ AL PESTO (1,3,7,8)	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRES	ARROZ CON VERDURAS (berenjena, calabacín, champiñones, cebolla, coliflor, pimiento rojo)	SOPA MINISTRONE CON MARAVILLA (1,3)
FINGERS DE POLLO REBOZADO (1,3)	LLAMPUGA AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	RAPE AL HORNO AL PIMENTÓN (4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE DE POLLO Y TERNERA (1,6,12)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomate cherry, zanahoria)	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, maíz)	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, zanahoria, aceitunas verdes)	SALSA DE TOMATE Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)
Sugerencia de cena: Crema de verduras de temporada con crostones de pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepia con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con puré de patata / Fruta
22	23	24	25	26
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS (1,3)	PURÉ DE CALABACÍN	GARBANZOS CON CUSCÚS Y VERDURAS (calabacín, zanahoria, pimiento rojo) (1)
LIBRITO DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO (1,3,7)	HOKI AL HORNO AL LIMÓN (4)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONES DE MERLUZA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)	POLLO ASADO
ENSALADA 4 ESTACIONES (mezclum, iceberg, tomate, zanahoria, remolacha)	JUDÍA VERDE REDONDA Y COLIFLOR	ENSALADA GRIEGA (mezclum, hooja de roble, aceitunas negras, queso)	PATATAS AL HORNO	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinacas, zanahoria)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirals de llegum amb curry de xampinyons / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada i raols de verdures / Fruta	Sugerencia de cena: Llom al forn amb patata i verdures / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada i tortilla de patata i cebolla/ Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verdures i salmó amb bròquil / Fruta
29	30			
PURÉ DE CHAMPIÑONES	MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,3)			
TORTILLA DE PATATA (3)	SALCHICHAS DE CARNE MIXTA (6,7,12)			
ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, tomate cherry, maíz)	ENSALADA MEDITERRÁNEA (romana, tomate, zanahoria, aceitunas troceadas)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y garbanzos / Fruta			

Leyenda de alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos