

Escoles **Menú General** **abril de 2024**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: fraules, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: alls tendres, bledes, bròquil, carabassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt té < 12,3g de sucre / 100 g

8	9	10	11	12
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, tonyina) (1,3,4)	CUINAT DE MONGETES AMB COL I VERDURES	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, api, pèsols, ou bullit gambes, pernil) (2,3,6,7,9)	PURÉ DE VERDURES I LLENTIES (1)	ENSALADA CESAR (mesclum, iceberg, pastanaga ratllada, parmesà, crostons de pa, tires de pollastre) (1,4,7)
TRUITA DE PATATA (3)	FILET DE LLUÇ AL FORN (4)	RODÓ INDIOT AL FORN AMB CEBÀ	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)
ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, cogombre, tomàtiga, olives verdes)	MONGETES TENDRES I PASTANAGA	ENSALADA AMB BLAT E LES ÍNDIES (lletuga, ceba, tomàtiga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llom trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i bacallà enfarinat / Fruita
15	16	17	18	19
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassa ecològica)	FIDEUÀ AL PESTO (1,3,7,8)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, xampinyons, ceba, colfiori, pebre vermell)	SOPA MINISTRONE AMB MARAVILLA (1,3)
FINGERS DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1,3)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA (3)	RAP AL FORN AL PEBRE BORD (4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA ESTIVAL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PISTO DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives verdes)	SALSA DE TOMÀTIGA I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Crema de verdures de temporada amb crostons de pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pastís de lluç amb puré de patata / Fruita
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	PURÉ DE CARABASSÓ	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (carabassí, pastanaga, pebre vermell) (1)
LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONS DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	ROSTIT DE POLLASTRE
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MONGETA TENDRE RODONA I COLFLORI	ENSALADA GREGA (mesclum, fulles de roure, olives negres, formatge)	PATATES AL FORN	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curry de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom al forn amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i salmó amb bròquil / Fruita
29	30			
PURÉ DE XAMPINYONS	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)			
TRUITA DE PATATA (3)	SALCHICHAS DE CARNE MIXTA (6,7,12)			
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, tomàtiga cicerol, blat de les índies)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, tomàtiga, pastanaga, olives trossejades)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos