Restaurant Can Arabí

Escuelas	Menú General	enero de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.
Las frutas del mes son: Caqui, Higo, Granada, **Mandarina, Naranja, Pera, Manzana, Plátano,** Uva. Las hortalizas del mes son: Acelgas, Berenjena, Boniato, Brócoli, Calabaza, Coles, Coliflor, Lechuga, Escarola, Espinaca, Sofrito, Judía tierna, Zanahoria, Pimiento, Tomate.
Los productos ecológicos en temporada son: calabaza, garbanzos, puerros y lechuga y fruta 1 vezper semana. Las legumbres cocinadas son secas
Una vez al mes el pescado Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollo, los yogures y la carne de cordero son de bienestar animal.
El yogur que se ofrece es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado contiene menos de 12,3g de azúcares/ 100g.

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

		7	8	9
		ESPIRALES AL PESTO (1,3,7,8) NUGGETS DE POLLO (1) ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza con salsa a la espalda con arroz y verduras / Fruta	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa y pavo a la plancha con verduras / Fruta	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO (4) BRÓCOLI, TOMATE CHERRY Y SÉSAMO (11) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada y pastel de verduras / Fruta
12	13	14	15	16
SOPA DE CALDO DE AVE CON FIDEVÍ integral (1,3,9) REDONDO DE PAVO ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate, aceitunas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao con patates / Fruta	ARROZ SECO MARINERO (2,4,14) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA CAMPERA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con salteado de verduras y garbanzos / Fruta	CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES (1) LLAMPUGA AL HORNO CON PIMIENTOS (4) PATATA PANADERA YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con ensalada / Fruta	GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA (1,6,12) ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso tierno) (7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Huevos con patata panadera y verduras / Fruta	CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4) ENSALADA CON QUÍNOA Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de verduras y falàfel con salsa / Fruta
19	20	21	22	23
MACARRONES integrales A LA PIZZAIOLA (1,3) HUEVO COCIDO (3) ENSALADA GRIEGA (lechuga, hoja de roble, aceitunas negras, queso tierno) (7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, verduras y garbanzos / Fruta	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHA DE CERDO (12) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza a la plancha con ensalada / Fruta	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS REDONDO DE PAVO AL HORNO ENSALADA MEDITERRÁNEA (mezclum, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y pimientos / Fruta	CREMA DE BRÓCOLI BACALAO REBOZADO (1,4) COLIFLOR Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con arroz / Fruta	GARBANZOS CON MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL LIMÓN ENSALADA DE ESPINACAS (iceberg, espinacas, zanahoria, aceitunas negras, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza con gambas y verduras / Fruta
26	27	28	29	30
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) LIBRITOS DE PAVO (1,3,7) ENSALADA 4 ESTACIONES (escarola, iceberg, zanahoria, tomate) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con acelgas / Fruta	ARROZ integral 5 DELÍCIAS (gambas, tortillal) (2,3,12) MERLUZA AL HORNO (4) PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y pollo con cuscús / Fruta	CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate, aceitunas verdes) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	FIDEO GRUESO SALTEADO CON VERDURAS (1,3) SALMÓN A LA PLANCHA (4) ENSALADA ORIENTAL (mezclum, iceberg, tomate, zanahoria, soia) (6) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, brócoli, zanahoria y huevo / Fruta	CREMA DE VERDURAS Y ZANAHORIA POLLO CON SALSA CURRY (7) CHAMPIÑONES Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y creps variados / Fruta

Menú consensuado con la empresa

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005