Restaurant Can Arabí

CEIP	Menú General	abril de 2026

El menú se acompaña de pan yntegral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.
Las frutas del mes son: **Naranja, Pera, Manzana, Plátano.**
Los productos ecológicos en temporada son: calabaza, garbanzos, puerros y lechuga. Fruta 1 a la semana. Las legumbres 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 <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

1	2	3
Macarrones integrales a la Carbonara (1,3,6,7) Tortilla a la Francesa (3) Ensalada Primavera (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria, orégano) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta	Festivo	Festivo

6	7	8	9	10
Vacaciones de Semana Santa				

13	14	15	16	17
Guiso de Lentejas con Verduras (1) Nuggets de Pollo (1) Ensalada de Tomate cherry (iceberg, hoja de roble, tomate cherry) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Espirals de legumbre con pimientos y cebolla / Fruta	Arroz integral con Salsa de Tomate Hoki a la plancha con Picada (4) Brócoli y Coiflor Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Crema de Coliflor Pollo al horno con Romaní Patatas fritas Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y garbanzos aliñados con patata / Fruta	Fusilli al Pesto (1,3,7,8) Salmón al horno (4) Ensalada Campera (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Puré de verduras y pollo con patata / Fruta	Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata (3) Ensalada Rústica (iceberg, hoja de roble, zanahoria, aceitunas verdes) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Verduras asadas y pa amb oli / Fruta

20	21	22	23	24
Crema de Zanahoria y Lentejas (1) Bacalao rebozado (1,4) Ensalada con Aceitunas (Lletuga, iceberg, tomate, aceitunas) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y falafel de garbanzos / Fruta	Fideuá a la Carbonara (1,3,6,7) Pechuga de Pavo con Cebolla Ensalada Mediterrània (mezclum, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria y huevo / Fruta	Guiso de Alubias balncas con Verduras Merluza al horno con Salsa Marinera (2,4,14) Menestra de Verduras Fruta de temporada Sugerencia de cena: Crema de verduras y creps caseros / Fruta	Arroz seco Marinero (2,4,14) Tortilla a la Francesa (3) Ensalada Griega (lechuga, hoja de roble, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con espinacas y salmón / Fruta	Crema de Espinacas y Calabaza Estofado de Ternera Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta

27	28	29	30
Arroz integral con Champiñones Hamburguesa de Pollo y Ternera (1,6,12) Ensalada Caprese (mezclum, tomate, aceitunas negras, albahaca, queso tierno) (7) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata y Cebolla (3) Ensalada con Canónigos (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate, aceitunas verdes) Fruta de temporada Sugerencia de cena: Caballa a la plancha con arroz y pimientos / Fruta	Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3) Llampuga con Cebolla y Pimientos (4) Patata panadera Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	Crema de Verduras y Legumbres (1) Pollo al Curry (7) Arroz Hervido Fruta de temporada Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli variado / Fruta

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005