

Menú General mes d'abril de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes d'abril són: albercoc, cireres, frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, melicotó, nispro, nectarina, poma, pera, plàtan, pomelo, taronja de proximitat.

La carabassa és de producció ecològica i les hortalisses del menú són de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'ofereix ou campero a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

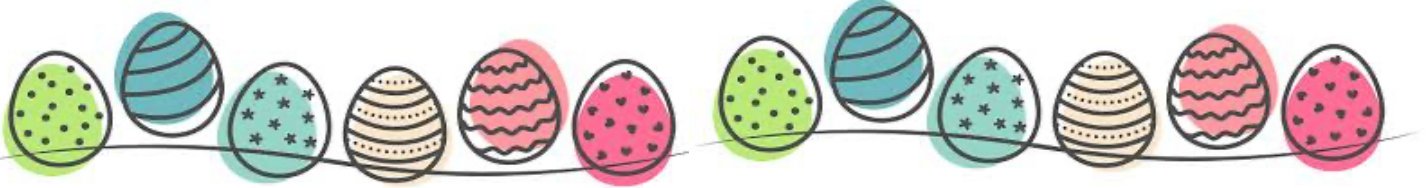


Abril i maig tenen la clau del camp

3	4	5	6	7
ENSALADA (romana, espinac, roure, pastanaga) AMB TONYINA (4)	CUINATDELLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)	PURÉDECOLIFLOR (ceba oporro, coliflor, patata, aromàtiques)	PILOTES DECARNMIXTA (6,7,9,12)	
POLLASTREALCURRI (ceba, nata, curri) (7)	GALLINETA ENFARINADA (farina de blati, farina de ciurons) (1,4)	PATATA ISALSA DETOMÀTIGA AMB VERDURES (all, ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, pèsols)	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	
ARRÒS SALTAT	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga) AMB OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA			
Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de ceba i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Creps desalmo i ensalada variada / Fruita		

Vacances de Pasqua

10	11	12	13	14
----	----	----	----	----



17	18	19	20	21
CUINATDELLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)	PURÉDECARABASSA (ceba oporro, carabassa, patata, aromàtiques)	CUINATDECIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)	ENSALADA (iceberg, romana, fulles variades, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	SOPA DE BROU DECARN (amb pasta integral) (1,3)
RABASDECALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)	ESCALDUMS D'INDIOT AMB PATATA (ceba, all, lloer, pebre vermell dolç)	TRUITA DE PATATA ICEBA (3)	"ARRÒS BRUT"	SALMÓ LA PLANXA (4)
ENSALADA (iceberg, espinac, tomàtiga) AMB OLIVES NEGRES		ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB TONYINA (4)	(ceba, tomàtiga, pèsols, mongetes, carxofes, xampinyons, carn variada)	BRÒQUIL PASTANAGA AL VAPOR
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i tortites de bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sardines amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Conill amb cebai cuscús amb aromàtiques / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i falafels de ciurons / Fruita

24	25	26	27	28
MACARRONS INTEGRALS AGLIO E OLIO (oli d'oliva, all, aromàtiques) (1,3)	PURÉDE PASTANAGA (ceba oporro, pastanaga, patata, aromàtiques)	CUINATDELLENTIES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques) (1)	ARRÒS BROUÓS DE PEIX (all i julivert) (amb arròs integral) (4,9)	PURÉ DE VERDURES I ALUBIAS PINTAS
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	POLLASTRE ROSTIT AMB ALL LÍMONA	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
ENSALADA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) I PATATA ROSTIDA	PATATA, PEBRES, SALSADA I TOMÀTIGA	ENSALADA (romana, espinaca, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata, pastanaga, mongetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita a la francesa amb pa moreno / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de coccido con verduras y carne variada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Calamar a la planxa amb cebai pebres / Fruita

Llegendad'al·lèrgens presents:

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

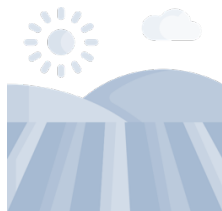
Menú General mes de abril de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de abril son: albaricoque, cerezas, frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, manzana, melocotón, naranja de proximidad, nectarina, níspero, pera, plátano, pomelo.

La calabaza es de producción ecológica y las hortalizas del menú son de producción integrada de proximidad.

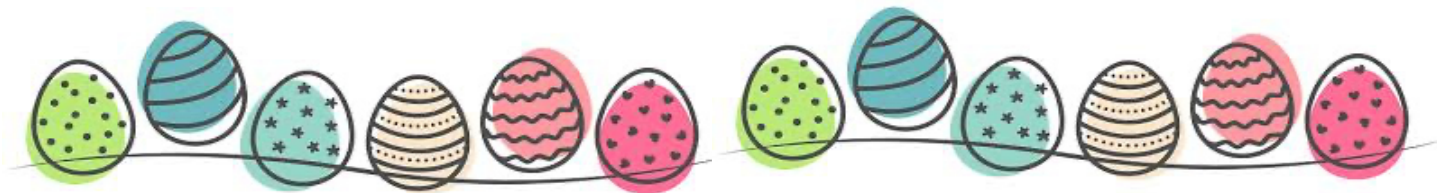
Cada mes se ofrecerá huevo campero en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.



Abril y mayo tienen la llave del campo

3	4	5	6	7
ENSALADA (romana, espinaca, roble, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla, opuerro, coliflor, patata, aromáticos)		
POLLO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)		
ARROZ SALTEADO	ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS	PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) O FRUTA		
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de cebolla y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Crepes desalmón con ensalada variada / Fruta		
10	11	12	13	14

Vacaciones de Pascua



17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla, opuerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (iceberg, romana, hojas variadas, tomate) CON MAÍZ	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA (cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	"ARRÒS BRUT" (cebolla, tomate, guisantes, judías, alcachofas, champiñones, carne variada)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)
ENSALADA (iceberg, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS		ENSALADA (romana, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)	FRUTA DE TEMPORADA	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR
FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) O FRUTA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y sardinas con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Conejo con cebolla y cuscús con aromáticos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos / Fruta
24	25	26	27	28
MACARRONES INTEGRALES AGLIOLIO Y ACEITE DE AJÍ (1,3)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, opuerro, zanahoria, patata, aromáticos)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos) (1)	ARROZ CALDO DE PESCADO (ajo, perejil) (arroz integral) (4,9)	PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS PINTAS
BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	POLLO ASADO CON AJÍ Y LIMÓN	MERLUZA AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria, tomate)	VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) Y PATATA ASADA	PATATA, PIMIENTO ROJO Y SALSA DE TOMATE	ENSALADA (romana, espinaca, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) O FRUTA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con pimentón y patata, zanahoria, judías / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan moreno / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de cocido con verduras y carne variada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar a la plancha con cebolla y pimientos / Fruta

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuzes 14: Moluscos