



Menú General, mes de maig de 2024

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

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

Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, **bledes**, bròquil, **carabassó**, ceba, **espinac**, **lletuga**, cogombre, pebre, **porro**, tomàtiga, **pastanaga**.

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

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

1

2

3

Festiu

No lectiu

No lectiu

6	7	8	9	10
ENSALADA (romana, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	CREMA DE MONGETES PINTES I CARABASSA	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (ceba, nata, pemil) (1,3,6,7)	CREMA FREDA DE CARABASSÓ (ceba o porro, carabassó, patata, aromàtiques)	MONGETES BLANQUES AMB PATATA (tomàtiga, olives, tonyina) (4)
ARRÒS INTEGRAL A LA CUBANA	PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)
(all, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	ENSALADA (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES AMB ALL I LLIMONA	ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB OLIVES
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Xampinyons amb aròs integral i formatge madur / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons trempats amb patata, sofrit i tomàtiga seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche variada / Fruita
13	14	15	16	17
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)	CREMA FREDA DE VERDURES (ceba o porro, pastanaga, mongetes tendres, patata, aromàtiques)	TREMPÓ DE CIURONS AMB OLIVES I TONYINA (4)	ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfaguera, formatge fresc) (1,3,7)	ARRÒS MELÓS DE VERDURES
ENSALADA (iceberg, roure, tomàtiga) AMB OLIVES	INDIOT AL CURRI (ceba, nata, curri) (7)	TRUITA D'ESPINACS (3)	GALL AL FORN (4,14)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ (ou, pa ratllat) (1,3)
FRUITA CÍTRICA	ARRÒS SALTAT	PATATA TREMPADA (all, oli d'oliva, pebre vermell dolç)	BRÒQUIL I PASTANAGA BULLITS	ENSALADA (romana, cogombre, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES
Suggeriment de sopar: Crema de pastanaga i truita de bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb pebres i rap trossejat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de llegums amb cuscús / Fruita
20	21	22	23	24
ENSALADA (romana, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	CREMA FREDA DE PORROS (ceba, porro, patata)	TREMPÓ DE LLENTIES AMB OLIVES	ENSALADA D'ARRÒS (tomàtiga, pebre verd, olives, blat de les índies)	CREMA FREDA DE MONGETES BLANQUES I PASTANAGA
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE TONYINA (1,3,4)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB ORENGA	GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i de ciurons) (1,4)	LLOM ROSTIT	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)
(all, ceba, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)	PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS BULLITS	ENSALADILLA (patata, mongetes, pastanaga, pèsols, mahonesa)	CEBA, POMA, PASTANAGA	ENSALADA (romana, iceberg, cogombre, tomàtiga) AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Remanat d'ou amb xampinyons i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata bullida amb ciurons i olives / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús i lluç amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (all, ceba, tomàtiga triturada, aromàtiques)	CIURONS AMB PATATA (sal iodada, all, pebre dolç, oli d'oliva)	CREMA FREDA DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques)	ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfaguera, formatge fresc) (1,3,7)	CREMA FREDA DE CARABASSÓ (ceba o porro, carabassó, patata, aromàtiques)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4,14)	OU BULLIT (3)	RAOLES DE BACALLÀ (ou, all, julivert, farina de blat) (1,3,4)	POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)
PASTANAGA I PÈSOLS SALTATS	ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS SALTAT (ceba tendra, julivert, vinagre, oli d'oliva)	LLETUGUES TREMPADES AMB VINAGRE	ENSALADA (romana, iceberg, pastanaga, tomàtiga) AMB OLIVES I TONYINA (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Empedrat de mongetes blanques amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Gazpacho i sípia a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures i curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita

Llegenda d'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 mayo de 2024

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

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

Las hortalizas de este mes son: berenjena, **acelgas**, bócoli, **calabacín**, cebolla, **espinaca**, **lechuga**, pepino, pimiento, **puerro**, tomate, zanahoria.

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.

1

2

3

Festivo

No Lectivo

No Lectivo

6	7	8	9	10
ENSALADA (romana, roble, zanahoria) CON MAÍZ	CREMA DE ALUBIAS PINTAS Y CALABAZA	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA (tomate, aceitunas, atún) (4)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA (ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	POLLO ASADO	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	ENSALADA (romana, iceberg, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	PATATAS ASADAS CON AJO Y LIMÓN	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON ACEITUNAS VERDES
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Champiñones con arroz integral y queso maduro / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata, sofrito y tomates secos / Fruta	Sugerencia de cena: Quiche variadas / Fruta
13	14	15	16	17
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	CREMA FRÍA DE VERDURAS (cebolla o puerro, zanahoria, judías verdes, patata, aromáticos)	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ACEITUNAS Y ATÚN (4)	ENSALADA DE ESPIRALES (tomate, albahaca fresca, queso fresco) (1,3,7)	ARROZ MELOSO DE VERDURAS
ENSALADA (iceberg, roble, tomate) CON ACEITUNAS	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE ESPINACAS (3)	GALLO AL HORNO (4,14)	POLLO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3)
FRUTA CÍTRICA	ARROZ SALTEADO	PATATA ALIÑADA (ajo, aceite de oliva, pimentón dulce)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA HERVIDOS	ENSALADA (romana, pepino, tomate) CON MAÍZ
Sugerencia de cena: Crema de zanahoria y tortitas de brócoli / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos y rape troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta
20	21	22	23	24
ENSALADA (romana, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	CREMA FRÍA DE PUERROS (cebolla, puerro, patata)	TREMPÓ DE LENTEJAS CON ACEITUNAS	ENSALADA DE ARROZ (tomate, pimiento verde, aceitunas, maíz)	CREMA FRÍA DE ALUBIAS Y ZANAHORIA
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ORÉGANO	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	LOMO ASADO	TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	PATATA, ZANAHORIA Y GUIANTES HERVIDOS	ENSALADILLA (patata, judías, zanahoria, guisantes, mahonesa)	CEBOLLA, MANZANA, ZANAHORIA	ENSALADA (romana, iceberg, pepino, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con champiñones y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata cocida con garbanzos y aceitunas / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz salteado con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús y merluza a la espalda / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
27	28	29	30	31
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos)	GARBANZOS CON PATATA (sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)	CREMA FRÍA DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos)	ESPIRALES DE VERANO (tomate, albahaca, queso fresco) (1,3,7)	CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4,14)	HUEVOS COCIDOS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	POLLO ASADO AL LIMÓN	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ZANAHORIA Y GUIANTES SALTEADOS	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON MAÍZ	ARROZ SALTEADO (cebolla, perejil, vinagre y aceite de oliva)	LECHUGAS ALIÑADAS CON VINAGRE	ENSALADA (romana, iceberg, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Empedrat de alubias blancas con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Gazpacho y sepia a la plancha con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / 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: Altramuces 14: Moluscos