

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																		
<p>Lechuga, pepino, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b> de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Pollo deshuesado al estilo criollo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales a la española</b> con tomate y chorizo</p> <p>Yogur</p> <p><small>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas</p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</small></p>	<p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>LENTejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate y queso</p> <p><b>Pollo deshuesado al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</small></p>	<p>lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p><b>Merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</small></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Espinacas salteadas y Strogonof de ternera en salsa. Fruta</small></p>	<p>lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><small>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</small></p>	<p>★ Ensalada con sabores de la isla Lechuga, tomate, pepino</p> <p>★ <b>Rancho canario</b> con garbanzos, fideos, carne y chorizo</p> <p>★ <b>Pollo sabroso deshuesado</b> al horno con salmorejo canario</p> <p>★ <b>Bizcocho del Teide</b> coca de llanda</p> <p><small>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</small></p>	<p><small>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESPECIALES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergia a los alérgenos más comunes (LENTejas ECO, queso, huevo, leche, pollo, marisco). Este menú no contiene productos con gluten (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con lactosa (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con frutos secos (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con soja (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con pescado (Merluza rebozada). Este menú no contiene productos con marisco (Merluza rebozada). Este menú no contiene productos con miel (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con alcohol (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con cafeína (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con azúcar (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con sal (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con colorantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con conservantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con edulcorantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con emulsificantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con estabilizantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con espesantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con estabilizantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con estabilizantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca). Este menú no contiene productos con estabilizantes artificiales (Macarrones integrales al pesto de albahaca).</small></p>



**Sabías que...**  
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

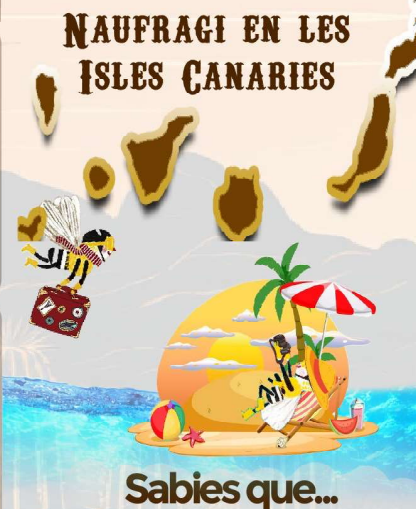
- ✻ Ingredientes ECO
- 🕒 De temporada
- 🍴 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 🔍 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

**Valor nutricional**  
(Promedio diario de la comida del medio día)

	Crasas	ACS	ACM	AGP
Energía				
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Lletuga, pepino, olives <b>01</b> <b>Sopa coberta amb lletras</b> d'au i porc amb cigrons <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita ☾ SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre.	Lletuga, tomaca, dacsa <b>02</b> <b>Vichyssoise</b> crema de creïlla i porro <b>Pollastre dessosat a l'estil crioll</b> al forn Fruita ☾ SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita	Amanida mixta amb formatge <b>03</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Espirals a l'espanyola</b> amb tomaca i xoriço logurt ☾ SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda <b>04</b> <b>Cigrons amb verdures</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita ☾ SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita
Lletuga, remolatxa, olives <b>07</b> <b>Crema de carabasseta amb crostons</b> <b>Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésoles ofegats</b> al forn Fruita ☾ SOPAR: Verdures a la graella i ous trencats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat. Fruita	Hummus de cigrons amb llesca <b>08</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Fogoner en salsa verd</b> al horno Fruita ☾ SOPAR: Creïlles al pobre i costelles de titot. Fruita	Lletuga, dacsa, pepino <b>09</b> <b>LENTILLES ECO a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita ☾ SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.	Lletuga, tomaca, olives <b>10</b> <b>Macarrons integrals al pesto</b> amb tomaca i formatge <b>Pollastre desossat al llima</b> al forn Fruita ☾ SOPAR: Amanida caprese i sipia cebada. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>11</b> <b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b> amb tomaca triturada, carabasseta i all <b>Lluç arrebossat</b> Fruita ☾ SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>14</b> <b>Crema de carlota, poma i gingebre</b> <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita ☾ SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge. Fruita	<b>Festiu</b> <b>15</b>	<b>Festiu</b> <b>16</b>	<b>Festiu</b> <b>17</b>	<b>Festiu</b> <b>18</b>
<b>Festiu</b> <b>21</b>	<b>Festiu</b> <b>22</b>	<b>Festiu</b> <b>23</b>	<b>Festiu</b> <b>24</b>	<b>Festiu</b> <b>25</b>
Lletuga, safanòria, olives <b>28</b> <b>Macarrons italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Rodanxa de lluç arrebossada</b> Fruita ☾ SOPAR: Espinacs saltats i Stroganof de vedella amb salsa.	Lletuga, llombarda, dacsa <b>29</b> <b>Arròs al forn amb verdures de primavera</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita ☾ SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc a la llimona. Fruita	<b>30</b> ★ Ensalada amb sabors de l'illa Lletuga, tomaca, pepino ★ Ranxo canari amb cigrons, fideus, carn i xoriço ★ Pollastre saborós desossat al forn amb salmorejo canari ★ Biscuit del Teide coca de llanta ☾ SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.	<b>30</b> INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGIC / INTOLERANTS NECESSITATS Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies ja que conté els al·lèrgens: gluten, lactosa, ous, mel·lí, diàxid de nitrogen i sals. ☾ SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.	



## Sabies que...

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

## Consells saludables

Ara que arriben el bon temps i uns dies de vacances, podem aprofitar per a fer un picnic i jugar a l'aire lliure, també volar el catxerulo!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	