

Mayo

menú mensual

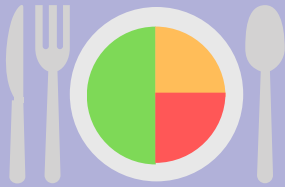


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Paella valenciana de verduras</p> <p>Merluza con salsa verde y guarnición de sanfaina (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Tortilla de atún con guarnición de patatas al horno y pimiento verde (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de estrellitas con verduras juliana de temporada (1,3)</p> <p>Dados de pollo guisado con tomate, ajo y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pastel de brócoli o coliflor con patata al horno (2,3)</p> <p>Pechuga de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de garbanzos con verduras y espinacas</p> <p>Pescado fresco al horno y rodajas de tomate (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo al horno con especias (romero) con cebolla, zanahoria y patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guiso de judía verde y patata</p> <p>Albóndigas caseras al horno con champiñones (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de lentejas zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y aguacate (5,14)</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la milanesa (con guisantes, ajo, pimiento rojo, cebolla, tomate, cúrcuma y azafrán)</p> <p>Pescado fresco de lonja (cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Ensalada de garbanzos: garbanzos cocidos, tomate, aceitunas y manzana a dados (5,14)</p> <p>Buñuelos de bacalao rebozados (1,3,5,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con verduras (1,3)</p> <p>Delicias de pollo al horno con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Hamburguesa a la plancha con wok de verduras salteadas y salsa de soja (1,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollitos de fiambre pavo i queso con ensalada de lechuga, tomate y huevo duro (2,3,4)</p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún con pisto de tomate, calabacín y berenjena (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con verduras (ensalada de pasta) (1,3)</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de guisantes y manzana con picatostes (1,4,13)</p> <p>Tortilla francesa con queso y rodajas de tomate (2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pizza con verduras y queso (1,2)</p> <p>Estofado de pavo con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a la jardinera (guisantes, zanahoria, maíz dulce y cebolla)</p> <p>Pescado de lonja al horno con cebolla y tomates cherry (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Paella valenciana de verduras</p> <p>Merluza con salsa verde y guarnición de sanfaina (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Tortilla de atún con guarnición de patatas al horno y pimiento verde (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de estrellitas con verduras juliana de temporada (1,3)</p> <p>Dados de pollo guisado con tomate, ajo y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (1,3)</p> <p>Lomo al horno con salsa de zanahoria y ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con arroz, cebolla, pimiento, calabaza y ajo</p> <p>Pescado a la plancha con ensalada (5)</p> <p>Yogur</p>

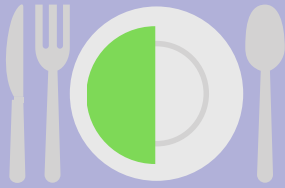
Acompañamiento en las comidas con pan o pan integral y como bebida, agua.


Mayo

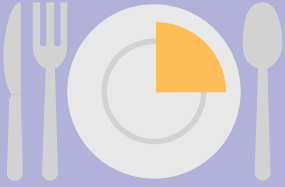
Recomendaciones diarias



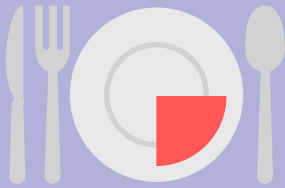
MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **50%**
Verduras y hortalizas.
Incorporar color y variedad



 **25%**
Cereales integrales (trigo, centeno, quinoa, avena, arroz, pasta,...) legumbres, patata, boniato,...



 **25%**
Proteínas de calidad: carne, pescado y marisco, huevos, legumbres y derivados

Utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra. También podemos consumir aguacate, frutos secos y semillas. Fruta fresca y de temporada como postre o entre horas. Realizar actividad física de forma diaria.

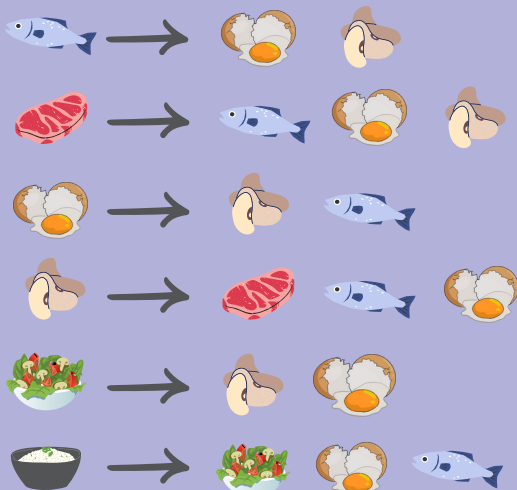


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



El triángulo invertido de la nutrición: de lo que no es saludable, "cuanto menos, mejor"

RECOMENDACIONES DE CENAS EN CASA



Información sobre alérgenos según el RD 126/2015. Podéis consultar los alérgenos presentes en los platos del menú escolar con cada una de la numeración asignada.



Maig

menú mensual

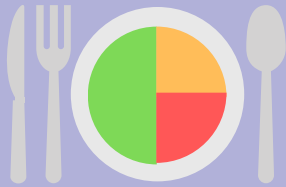


<p>dilluns</p> <p>Paella valenciana de verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda i guarnició de samfaina (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Crema de pastanaga i carabassa</p> <p>Truita de tonyina amb guarnició de patates al forn amb pimentó vermell (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Sopa d'estrelles amb verdures juliana de temporada (1,3)</p> <p>Daus de pollastre guisat amb tomàquet, all i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Pastís de bròcoli o coliflor amb patata al forn (2,3)</p> <p>Pit de pollastre a les fines herbes amb menestra de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Olleta de cigrons amb verdures i espinacs</p> <p>Peix fresc al forn i rodanxes de tomàquet (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb espècies (romer) amb ceba, pastanaga i patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Guisat de mongetes tendres i patata</p> <p>Mandonguilles casolanes al forn amb xampinyons (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de llenties amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Ou revolt amb amanida d'enciam i tomàquet (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, olives i advocat (5,14)</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Arròs a la milanesa (amb pèsols i all, pimentó roig, ceba, tomàquet, cúrcuma i safrà)</p> <p>Peix fresc de llotja (ceba, all i julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga rallada (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Amanida de cigrons: cigrons cuit, tomàquet, olives i poma a daus (5,14)</p> <p>Bunyols de bacallà arrebossats (1,3,5,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Espaghetis amb verdures (1,3)</p> <p>Delícies de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb wok de verdures saltejades i salsa de soja (1,4,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Rotllets de fiambre pavo i formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i ou dur (2,3,4)</p> <p>Fideuà amb brou casolà de peix (1,3,5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Amanida de Llenties</p> <p>Truita de tonyina amb pisto de tomàquet i carabassó i albergínia (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Pasta integral amb verdures (amanida de pasta) (1,3)</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Crema de pèsols i poma amb crostons (1,4,13)</p> <p>Truita francesa amb formatge i rodanxes de tomàquet (2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Pizza amb verdures i formatge (1,2)</p> <p>Ragout de titot amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Arròs a la jardinera (pèsols, pastanaga, blat de moro i ceba)</p> <p>Peix de llotja al forn amb ceba i tomàquets cherry (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Paella valenciana de verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda i guarnició de samfaina (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Crema de pastanaga i carabassa</p> <p>Truita de tonyina amb guarnició de patates al forn amb pimentó vermell (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Sopa d'estrelles amb verdures juliana de temporada (1,3)</p> <p>Daus de pollastre guisat amb tomàquet, all i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (1,3)</p> <p>Llom al forn amb salsa de pastanaga i amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Llenties amb arròs, ceba, pebrot, carabassa i alls</p> <p>Peix a la planxa amb amanida (5)</p> <p>logurt</p>

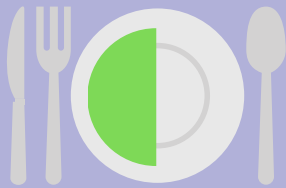
Acompanyament de les menjades amb pa o pa integral i com a beguda, aigua.

Maig

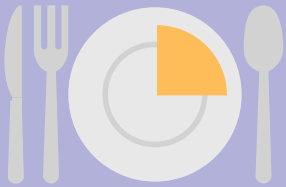
Recomanacions diàries



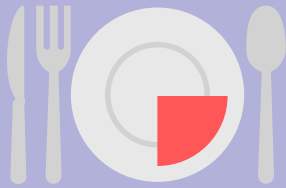
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **50%**
Verdures i hortalisses.
Incorporar color i varietat



 **25%**
Cereals integrals (blat,
ordi, quinoa, avena, arròs,
pasta,...) llegums,
patata, moniato,...



 **25%**
Proteïnes de qualitat:
carn, peix i marisc, ous,
llegums i derivats

Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.
També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.
Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.
Realitzar activitat física de forma diària.

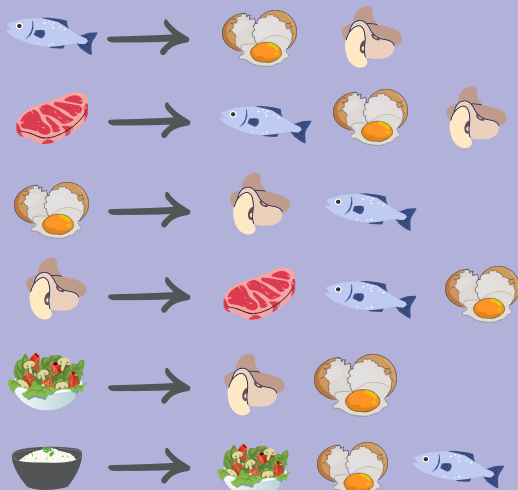


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:
del que no és saludable,
"quant menys, millor"

RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.
Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú
escolar amb cadascuna de la numeració assignada.

1	2	3	4	5	6	7
						
Gluten	Lactosa	Ou	Soja	Peix	Mol·luscos	Crustaci
8	9	10	11	12	13	14
						
Fruits secs	Cacauets	Api	Sèsam	Tramussos	Mostassa	Sulfits

