

Abril

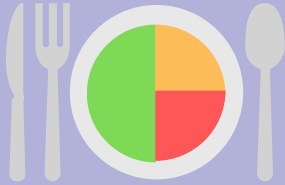
menú mensual



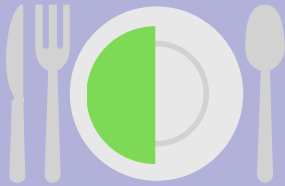
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada de garbanzos: garbanzos cocidos, lechuga, tomate, pepino, aceitunas y manzana a dados (5,14)</p> <p>Tortilla de fiambre de pavo y queso (2,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de lentejas con verduras de temporada</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de tomate y aceitunas (3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Lomo al horno con salsa de zanahoria y ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz a banda con verduras y guisantes (5)</p> <p>Pescado de lonja con salsa verde (ajo y perejil) (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Puré de garbanzos, calabaza y puerro</p> <p>Tostas de tomate y atún con guarnición de lechuga y zanahoria rallada (1,4,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa maravilla y verduritas</p> <p>Albóndigas al horno con pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras con guisantes</p> <p>Tortilla de patata con rodajas de tomate (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Rollitos de fiambre de pavo y queso con guarnición de ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Suquet de pescado con guarnición de escalivada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana saludable con salsa de tomate y huevos al horno (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada variada de lechuga, pepino, maíz y picatostes</p> <p>Pollo guisado con cebolla, zanahoria, tomate y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con verduras crudas (ensalada de pasta) (1)</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de humus de garbanzos (3,11)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli y zanahoria</p> <p>Fajitas de verduras, pollo y queso (1,2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de fideos con caldo de pescado (1,3,5)</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria y patata laminada (5)</p> <p>Yogur</p>

Abril

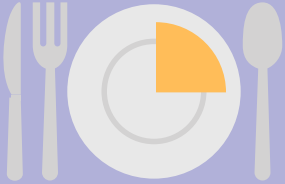
Recomendaciones diarias



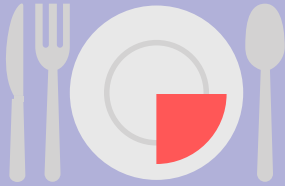
MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **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.

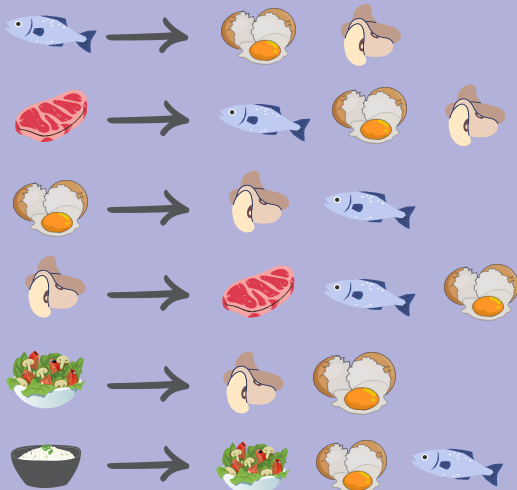


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



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.

- | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Gluten | Lactosa | Huevo | Soja | Pescado | Moluscos | Crustáceos |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Frutos secos | Cacahuets | Apio | Sésamo | Altramuces | Mostaza | Sulfitos |



Abril

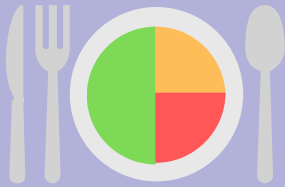
menú mensual



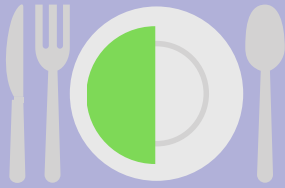
<p>dilluns</p> <p>Amanida de cigros cuits, enciam, tomata, cogombre, olives i poma a daus (5, 14)</p> <p>Truita de fiambre de pavo i formatge (2,3,4)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de lleties amb verdures de temporada</p> <p>Ou revolt amb amanida de tomata i olives (3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Llom al forn amb salsa de pastanaga i amanida d'enciam, poma i panís</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Arròs a banda amb verduretes i pèsols (5)</p> <p>Peix de llonja amb salsa verda (all i juliver) (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Puré de cigrons, carabassa i porro</p> <p>Tostas de tomate y atún con guarnició de lechuga y zanahoria rallada (1,4,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Sopa meravel·la i verduretes (1)</p> <p>Mandonguilles al forn amb pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomata) (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Menestra de verdures amb pèsols</p> <p>Truita de patata amb rodantxes de tomata (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Rollets de fiambre de pavo i formatge amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga ratllada (2,3,4)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Fideuà amb caldo cassolà de peix (1,3,5)</p> <p>Suquet de peix amb guarnició d'escalivada (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana saludable amb salsa de tomata i ous al forn (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Amanida variada d'enciam, cogombre, panís i crostons (1,4,13)</p> <p>Pollastre guisat amb ceba, pastanaga, tomata i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Pasta integral amb verdures crues (amanida de pasta) (1)</p> <p>Truita francesa amb guarnició d'humus de cigrons (3, 11)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Crema de bròcoli i pastanaga</p> <p>Fajites de verdures, pollastre i formatge (1,2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Sopa de fideus amb caldo de peix (1,3,5)</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga i patata laminada (5)</p> <p>logurt</p>

Abril

Recomanacions diàries



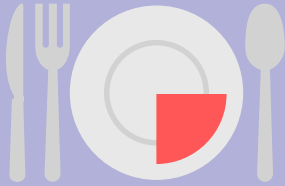
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




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



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

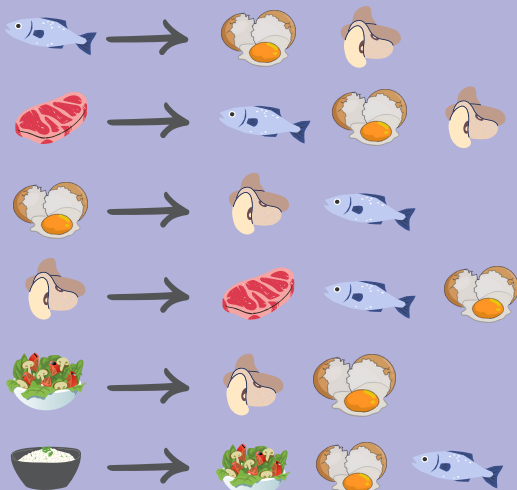


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



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 |

