



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **04**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo en salsa con guisantes encebollados al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz caldoso con magro
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada valenciana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza rebozado casero con maíz salteado con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **13**

Crema de calabacín
Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate
Yogur natural

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo

Festivo

18

Festivo

19

Festivo

20

Festivo

21

Festivo

22

Festivo

25

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **26**

Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Cazuela de magro con salsa de tomate

Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor fideos sin gluten con magro, boletus y ajos tiernos

Lomo rebozado casero con harina de maíz
Yogur

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz a banda con merluza y marisco

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**
Llom en salsa amb pésoles encebollats al forn amb ceba, safanòria i all
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fesols llauradors** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Festiu**

Festiu

Festiu

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **Potatge de fesols amb verdures** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **Arros a la cubana** amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsa amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **Arros a la cubana** amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsa amb farina de dacsa
Fruita

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives, **Cigrons de l'horta** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Cassola de magre en salsa de tomaca
Fruita en conserva

DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives, **Arròs caldós amb magre**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives, **Crema de carabasseta**
Pizza "sense gluten" de pernil serrà amb tomaca
iogurt natural

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives, **Festiu**

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives, **Potatge de cigrons amb verdures** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives, **Festiu**

Festiu

Festiu

★ **Abecedari vegetal** Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre
★ **Fideus d'autor** fideus "sense gluten" amb magre, boletus i alls tendres
Llom arrebossat casolà amb farina de dacsa
iogurt

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **Fesols a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Ous cuits amb samfaina amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Fillete de Bacallà a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **Arròs a banda** amb lluç i marisc
Remenat de carabasseta
Fruita