



MENÚ ABRIL 2024

ESCOLAR GENERAL

31 - CEIP JOAQUIN SOROLLA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Dia 8</p> <p>1º. Espirals amb verdura saltada 2º. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Soja(T), Mostassa(T) 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, Soja(T), LLet(T), Sulfit(T), Mol-luscs(Api, Sulfit) 3º. - / Gluten H.Carb:89g, Sucres:3g, Greixos:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au</p>	<p>Dia 9</p> <p>1º. Olla de llegums 2º. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota ECO i llombarda 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfit 2º. Ou 3º. - / Gluten H.Carb:52g, Sucres:2g, Greixos:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura asada i pescado azul</p>	<p>Dia 10</p> <p>Ensalada campesina amb llombarda i formatge 1º. Arròs de l'horta amb cigrons ECO i floricol 2º. 3º. Fruita / Pa</p> <p>LLet 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Sucres:2g, Greixos:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i ou</p>	<p>Dia 11</p> <p>FESTIVO SANTA FAZ</p>	<p>Dia 12</p> <p>CONSEJO ESCOLAR</p>
<p>Dia 15</p> <p>1º. Potatge de cigrons 2º. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota i olives 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfit 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, Soja(T), LLet, Mol-luscs(T) 3º. - / Gluten H.Carb:112g, Sucres:10g, Greixos:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i carn d'au</p>	<p>Dia 16</p> <p>1º. Sopa a la marinera amb petxines de pasta 2º. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota i remolatxa 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Crustacis, Ou(T), Peix, Sulfit, Mol-luscs 2º. Soja, LLet/Sulfit 3º. - / Gluten H.Carb:43g, Sucres:3g, Greixos:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blanc</p>	<p>Dia 17</p> <p>1º. Crema de verdures natural amb ceba ECO 2º. Ventresca de lluç a la riojana i ensalada mezclum amb carlota, dacs i cogombre 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Sulfit 2º. Peix 3º. - / Gluten H.Carb:38g, Sucres:5g, Greixos:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i ou</p>	<p>Dia 18</p> <p>1º. Llentilles hortolanes amb bledes 2º. Truita a la francesa amb ensalada d'encisam, carlota i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfit 2º. Ou/Api 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Sucres:3g, Greixos:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i peix blau</p>	<p>Dia 19</p> <p>1º. Antipasto 2º. Magre estofat amb arròs blanc 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Soja, Sulfit 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten H.Carb:51g, Sucres:2g, Greixos:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i peix blanc</p>
<p>Dia 22</p> <p>Ensalada 1º. Sopa d'all amb ou dur i pinyons de pasta 2º. Pit de pollastre arrebosat amb 'zarangollo' 3º. Làcteo / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou, Api 2º. Gluten, Soja(T) 3º. LLet / Gluten H.Carb:43g, Sucres:16g, Greixos:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura a la planxa i carne</p>	<p>Dia 23</p> <p>1º. Fesols estofats amb carabassa 2º. Lluç a la gallega i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacs 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfit 2º. Peix 3º. - / Gluten H.Carb:47g, Sucres:1g, Greixos:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i ou</p>	<p>Dia 24</p> <p>Ensalada 1º. Crema de carbasseta ECO natural 2º. Mandonguilles estofades amb tomaca i amb creïlles al munt 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Sulfit 2º. Gluten, Sulfit/Sulfit 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Sucres:6g, Greixos:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:542</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura al vapor i peix blanc</p>	<p>Dia 25</p> <p>1º. Arròs a la cubana amb tomaca ou dur 2º. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Ou 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, LLet(T), Mol-luscs(T)/Api 3º. - / Gluten H.Carb:96g, Sucres:6g, Greixos:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au</p>	<p>Dia 26</p> <p>Ensalada 1º. Sopa d'olla amb pluja 2º. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Soja(T), Api, Mostassa(T) 2º. Soja, Api, Sulfit 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Sucres:4g, Greixos:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:478</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau</p>
<p>Dia 29</p> <p>1º. Espirals amb tonyina i tomaca 2º. Truita a la francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i cogombre 3º. Làcteo / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Peix, Soja(T), Mostassa(T) 2º. Ou 3º. LLet / Gluten H.Carb:80g, Sucres:19g, Greixos:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura bullida i peix blau</p>	<p>Dia 30</p> <p>1º. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes. 2º. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacs i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfit 2º. Gluten, Crustacis(T), Peix, Soja(T), Mostassa(T), Mol-luscs(T)/Api 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Sucres:3g, Greixos:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdura torrada i carn d'au</p>			

Atenció nutricional al comensal: De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 al tlf. **965 10 06 48** o les 24 hores en **informa@coessl.es**