

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Menu benavites catering CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín

Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Ensalada mediterránea

Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento

Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Tornillos con tomate y aceitunas

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Crema de legumbres
con hortalizas

Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Espirales italiana
con tomate y queso

Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún

Ensalada frutti di mare

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleata de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutis di mare
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu hipocalorico CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Guisantes salteados con tomate
Lomo asado
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Arroz con magro y hortalizas
Queso fresco con rodaja de tomate natural
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de perca al eneldo
al horno
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Tornillos al pesto
con albahaca
Tortilla de pavo
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Macarrones salteados con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Gazpacho andaluz
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Arroz con verduras de temporada
con zanahoria, champiñón y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Brócoli al vapor
Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Menestra de verduras rehogada
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Arroz con setas
Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Espinacas al estilo murciano
con tomate y huevo
Roti de pavo asado
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Judías verdes rehogadas con cebolla
Salteado de magro con hortalizas
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Canelones de carne
Tortilla de york
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Coliflor al vapor
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Panaché de verduras
Filete de perca al horno
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Filete de jamon en salsa de frutos rojos
al horno
★ Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de espinacas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu hipocalorico CCV



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Pèsols saltats amb tomaca
Llom torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Formatge fresc amb tomaca natural
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Llentilles a la jardinera
amb hortalisses
Filet de perca a l'anet
al forn
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Cargols al pesto
amb alfàbega
Truita de titot
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Macarrons saltats amb hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Gaspaxto andalús
Cuixa de pollastre rostida
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb verdures de temporada
amb safanòria, xampinyó i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Bròquil al vapor
Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Minestra de verdures ofegada
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb bolets
Cavalla en escabetx
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Espinacs a l'estil murcià
amb tomaca i ou
Rotí de titot torrat
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Bajoques ofegades amb ceba
Saltat de magre amb hortalisses
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Bledes a la catalana
amb tomaca i ceba
Filet d'abadejo a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons de carn
Truita de pernil dolç
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Floricol al vapor
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Panató de verdures
Filet de perca al forn
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Filet de pernil en salsa de fruita roja
al forn
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita d'espinacs
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu profesores CCV



IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideuá de pescado
con pescado y marisco
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de atún
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea con nueces
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Ensalada campera
con hortalizas, huevo, atún y olivas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Redondo de ternera
con hortalizas y ciruelas
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Conejo al coco vent
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Fabada asturiana
alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Ensalada de pasta
con hortalizas, huevo y atún
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz al horno con embutido valenciano
con costilla de cerdo y garbanzos
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Merluza a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Espirales carbonara
con leche, cebolla, bacon y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Ensalada frutti di mare con pasas
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de cocido completo con pepitas y pelota
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu profesores CCV



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita de tonyina
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània amb nous
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Amanida de creïlla
amb hortalisses, ou, tonyina i olives
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Redó de vedella
amb hortalisses i prunes
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Contracuí de pollastre a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Lluç a la portuguesa
amb salsa de peix, all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons amb tomaca i xoriço
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Conill al coco vent
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Favada asturiana
fesols amb xoriço, botifarra, bacó i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Amanida de pasta
amb hortalisses, ou i tonyina
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs al forn amb embotit valencià
amb costella de porc i cigrons
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Lluç a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals carbonara
amb llet, ceba, bacon i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare amb panses
Lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors i pilota
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Muslo de pollo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con pepitas
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardineria
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida fructi di mare
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Cuixa de pollastre amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'au amb llavors
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



IRCòs
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
Calabacín rebozado
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Orly de verduras
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Coliflor al vapor
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Varitas de verduras
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate y maíz
Arroz con setas
★ Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con verduras
Pisto de verduras con huevo duro
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Calabacín relleno
con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
Carabasseta arrebossada
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis saltats amb hortalisses
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Purè de cigrons, porro i safanòria
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Rotllet de primavera
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb coliflor i alls tendres
Bajoques saltades
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardineria
amb hortalisses
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tornillos con tomate y aceitunas
Floricol al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs en verdures
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Varetes de verdures
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

.
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca i dacs
Arròs amb bolets
★ Flan Neptú de xocolat

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb verdures
Samfaina amb ou dur
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Carabasseta farcida
amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Celiaco-menu ovolactovegetariano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Calabacín salteado
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Verduras rehogadas
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa juliana con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Coliflor al vapor
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza "sin gluten" vegetal
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tomate a la provenzal
con especias
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate y maíz
Arroz con setas
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Pisto de verduras con huevo duro
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Calabacín relleno
con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Celiaco-menu ovolactovegetariano CCV



DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Carabasseta saltada
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
saltats amb hortalisses
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Purè de cigrons
amb hortalisses
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Verdures ofegades
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb coliflor i alls tendres
Bajoques saltades
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa juliana amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Bajoques saltades amb guarnició d'arròs
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i olives
Floricol al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza "sin gluten" vegetal
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs en verdures
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Tomaca a la provençal
amb espècies
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca i dacs
Arròs amb bolets
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Samfaina amb ou dur
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Carabasseta farcida
amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Triturado completo (pollo/ternera/pescado/legumbre y verduras) CCV



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Sémola y huevos cocidos con pinto. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporal



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!



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



SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

• Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

• logurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

• logurt

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

• logurt

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

• logurt

SOPAR: Sémola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

• logurt

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

• Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

• logurt

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

• logurt

SOPAR: Sémola i remenat de pimentó. Fruita

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

• Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

• logurt

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

• logurt

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

• logurt

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Intolerancia fructosa CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Pasta hervida
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Crema de champiñón
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Crema de espinacas
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Arroz hervido
Filete de merluza al vapor
Yogur natural

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Crema de champiñón
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Crema de patata
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Arroz blanco al horno
Filete de bacalao al horno
Yogur natural

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Crema de espinacas
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Arroz hervido
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO
 Peix Sostenible
 Peix blau Bo en Omega 3
 Gastronomia local

Proteïna vegetal
 Producte temporada
 Suggeriment sopar
 Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Pasta bollida
Filet de lluç al llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Pasta bollida
Pernil i formatge
logurt natural

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al horno
logurt natural

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Crema d'espinacs
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Arròs bollit
Filet d lluç al vapor
logurt natural

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Crema de xampinyó
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Pasta bollida
Filet de lluç al llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Crema de creïlla
Pernil i formatge
logurt natural

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Arròs blanc al forn
Filet de bacallà al forn
logurt natural

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Crema d'espinacs
Filet de lluç al llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Arròs bollit
Pernil i formatge
logurt natural

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia lactosa-proteína leche de vaca-celiaco CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y gelatina

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano "sin gluten"
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia lactosa-proteïna llet de vaca-celiac CCV



DILLUNS

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fessols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruita i gelatina

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Purè de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fessols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutis di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Alpro de chocolate

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Menu disbiosis intestinal CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Menu disbiosis intestinal CCV



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleata de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia frutos secos-cacahuete-soja



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Ollela de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida fructi di mare
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu catering (personal) CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
3 Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

MENÚ

Octubre 2021

MENÚ CATERING
Menu catering (personal) CCV



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleata de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Amanida fructi di mare
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita