



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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, remolacha, maíz **01**  
**Crema de verduras naturales con queso**  
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa**  
 al horno con salsa de cebolla  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Arroz al horno con embutido valenciano**  
 con costilla de cerdo y garbanzos  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil CAT VLC**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
 con patata, zanahoria y espinaca  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

6

7

8

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
 con tomate  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**  
**Crema de zanahoria con picatostes**  
**Muslo de pollo al limón**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO**  
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**Ensalada variada**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Macarrones boloñesa**  
 con carne picada de cerdo, tomate y queso  
 Fruta y yogur

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema mediterránea**  
 con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Pizza de york y queso**  
 con tomate  
 Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Filete de merluza en salsa mery**  
 al horno con ajo y perejil  
 Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Garbanzos estofados**  
 con patata, cebolla, pimiento y tomate  
**Tortilla española**  
 con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
 de ave con huevo y garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**  
**Paella de verduras**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**Ensalada polar** **22**  
**Crema de nieve**  
 de coliflor y queso con picatostes  
**Pollo esquimal**  
 al horno con salsa de setas y patatas chips  
**Postre iceberg**  
 copa de chocolate y nata

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo



### 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·licita 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.

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

9

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs al forn amb embotit valencià**  
 amb costella de porc i cigrons  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
 amb creïlla, safanòria i espinac  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

14

**Amanida variada**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Macarrons bolonyesa**  
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
 Fruta i iogurt

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
 amb tomaca  
 Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Filet de lluç en salsa mery**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Cigrons estofats**  
 amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Sopa de cocido amb estreletes**  
 d'au amb ou i cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

22

★ Amanida polar  
 ★ **Crema de neu**  
 de floricol i formatge amb crostons  
 ★ **Pollastre esquimal**  
 al forn amb salsa de bolets i creïlles xips  
 ★ Postre iceberg  
 copa de xocolata i nata

**SOPAR:** Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala genial!

**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, remolacha, maíz  
**Espirales salteadas con hortalizas**  
**Caballa en escabeche** con cebolla, zanahoria y ajo  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Judías verdes rehogadas con tomate**  
**Pavo a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Arroz con verduras de temporada** con zanahoria, champiñón y calabacín  
**Carbonada de ternera** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

6

7

8

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Arroz negro** con pescado y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Lasaña vegetal**  
**Queso fresco con rodaja de tomate natural**  
 Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Espinacas al estilo murciano** con tomate y huevo  
**Conejo encebollado** al horno  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**Arroz con setas**  
**Filete de merluza al caldo corto** al horno  
 Fruta y yogur

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Tallarines con tomate y calabacín**  
**Tortilla de pavo**  
 Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Menestra de verduras rehogada**  
**Lomo asado** al horno  
 Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Brócoli al vapor**  
**Perca al eneldo AUT VLC** al horno  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Guisantes rehogados con cebolla**  
**Caballa encebollada** con cebolla, zanahoria y ajo  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Acelgas a la catalana** con tomate y cebolla  
**Gulash de pavo** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

★ **Ensalada polar**  
**Macarrones napolitana** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Filete de merluza a la riojana** al horno con salsa de hortalizas  
 ★ **Postre iceberg** copa de chocolate y nata

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

27

28

29

Festivo

Festivo

Festivo

30

31

Festivo

Festivo



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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·licita 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, remolatxa, dacsca **01**  
**Espirals saltades amb hortalisses**  
**Cavalla en escabetx** amb ceba, safanòria i all  
Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Bajoques ofegades amb tomaca**  
**Titot a les herbes provençals** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Arròs amb verdures de temporada** amb safanòria, xampinyó i carabasseta  
**Carbonada de vedella** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

6

7

8

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Arròs negre** amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Lasanya vegetal**  
**Formatge fresc amb amb tallada de tomaca natural**  
Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**Espinacs a l'estil murcià** amb tomaca i ou  
**Conill amb ceba** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**Arròs amb bolets**  
**Filet d'lluç al caldo curt** al forn  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Tallarines amb tomaca i carabasseta**  
**Truita de titot**  
Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Minestra de verdures ofegada**  
**Llombarda torrat** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Bròquil al vapor**  
**Perca a l'anet** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Pèsols ofegats amb ceba**  
**Cavalla amb ceba** amb ceba, safanòria i all  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Bledes a la catalana** amb tomaca i ceba  
**Gulash de titot** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**Amanida polar** **22**  
**Macarrons napolitana** amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Filet de lluç a la riojana** al forn amb salsa d'hortalisses  
**Postre iceberg** copa de xocolata i nata

**SOPAR:** Pèsols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

**Festiu** **23**

**Festiu** **24**

27

28

29

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30

31

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?



#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo genial!

**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

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.

6

Festivo

### MARTES

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas

**Macarrones boloñesa de ave**  
con tomate

Fruta y yogur

*CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta*

7

Festivo

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras naturales con queso**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Muslo de pollo en salsa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta

*CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta*

8

Festivo

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con pollo y verduras**  
con judía, garrofón, puerro y zanahoria

**Filete de merluza al horno con ajo y perejil CAT VLC**

Fruta

*CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta*

9

Festivo

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Potaje de garbanzos con calabacín**  
con patata, zanahoria y espinaca

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta

*CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta*

10

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO**  
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Bacalao rebozado**

Fruta

*CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta*

13



**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas

**Macarrones boloñesa de ave**  
con tomate

Fruta y yogur

*CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta*

14

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Pizza vegetal**  
con tomate

Fruta

*CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta*

15

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz de otoño con setas y calabaza**

**Filete de merluza en salsa mery**  
al horno con ajo y perejil

Fruta

*CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta*

16

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Garbanzos estofados**  
con patata, cebolla, pimiento y tomate

**Tortilla española**  
con patata y cebolla

Fruta

*CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta*

17

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave con huevo y garbanzos

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

*CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta*

20

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Paella de verduras**

**Tortilla francesa**

Fruta

*CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta*

21

★ **Ensalada polar**

★ **Crema de nieve**  
de coliflor y queso con picatostes

★ **Pollo esquimal**  
al horno con salsa de setas y patatas chips

★ **Postre iceberg**  
copa de chocolate y nata

*CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta*

22

**Festivo**

23

**Festivo**

24

**Festivo**

27

**Festivo**

28

**Festivo**

29

**Festivo**

30

**Festivo**

31



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **01**  
**Crema de verdures naturals amb formatge**  
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre en salsa**  
 al forn amb salsa de ceba  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
 amb bajoca, garrofé, porro i safanòria  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
 amb creïlla, safanòria y espinac  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

**6**

**7**

**8**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
 amb tomaca  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de safanòria amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**Amanida variada**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Macarrons bolonyesa d'au**  
 amb tomaca  
 Fruta i iogurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pizza vegetal**  
 amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Filet de lluç en salsa mery**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Cigrons estofats**  
 amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Sopa de cocido amb estreletes**  
 d'au amb ou i cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
 Fruita

**Amanida polar**  
**Crema de neu**  
 de floricol i formatge amb crostons  
**Pollastre esquimal**  
 al forn amb salsa de bolets i creïlles xips  
**Postre iceberg**  
 copa de xocolata i nata

**Festiu**

**Festiu**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**SOPAR:** Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

**27**

**28**

**29**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**30**

**31**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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, remolacha, maíz **01**  
**Crema de verduras naturales** con hortalizas  
**Pimiento relleno** con arroz y hortalizas  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Arroz con hortalizas**  
**Champiñón al ajillo**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
**Hamburguesa de coliflor y queso al horno**  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

**6**

**7**

**8**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate  
**Orly de verduras con loncha de queso**  
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**  
**Crema de zanahoria**  
**Guisantes salteados con huevo duro**  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**  
**Lentejas a la jardinera** con hortalizas  
**Calabacín rebozado**  
 Fruta

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **14**  
**Macarrones salteados con hortalizas**  
 Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pizza vegetal** con tomate  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz de otoño con setas**  
**Menestra de verduras rehogada**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa minestrone con estrellitas** sopa de verduras  
**Berenjena rellena** con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**  
**Paella de verduras**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**Ensalada polar** **22**  
**Crema de nieve** con patata, coliflor y cebolla  
**Rollito de primavera con guarnición de judías verdes y patatas chips**  
 Alpro de chocolate

**Festivo** **23**

**Festivo** **24**

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

**27**

**28**

**29**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**30**

**31**



### 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, remolatxa, dacsca **01**  
**Crema de verdures naturals** amb hortalisses  
**Pimentó farcit** amb arròs i hortalisses  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Arròs en hortalisses**  
**Xampinyó a l'all**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
**Hamburguesa de floricol i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

**6**

**7**

**8**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega** amb tomaca  
**Orli de verdures amb tallada de formatge**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de safanòria**  
**Pèsols saltats amb ou dur**  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**Llenties a la jardinera** amb hortalisses  
**Carabasseta arrebossada**  
 Fruita

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives **14**  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
 Fruta i iogurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pizza vegetal** amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Minestra de verdures ofegada**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Cigrons estofats** amb hortalisses  
**Truita espanyola** amb creïlla i ceba  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Sopa minestrone amb estreletes** sopa de verdures  
**Albergínia farcida** amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
 Fruita

**Amanida polar** **22**  
**Crema de neu** amb creïlla, floricol i ceba  
**Rotllet de primavera amb guarnició de bajoques i creïlles xips**  
 Alpro de chocolate

**Festiu** **23**

**Festiu** **24**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**SOPAR:** Pèsols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

**27**

**28**

**29**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**30**

**31**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala genial!

**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.

01  
**Triturado de ternera y sémola**  
 con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

02  
**Triturado de pescado**  
 con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

03  
**Triturado de lentejas y arroz**  
 con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

6  
**Festivo**

7  
**Festivo**

8  
**Festivo**

09  
**Triturado de pescado**  
 con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

10  
**Triturado de lentejas y arroz**  
 con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

13  
**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
 con pollo, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14  
**Triturado de pescado**  
 con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

15  
**Triturado de ternera y sémola**  
 con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

16  
**Triturado de pescado**  
 con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

17  
**Triturado de lentejas y arroz**  
 con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

20  
**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
 con pollo, arroz y hortalizas

- Yogur natural

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

21  
**Triturado de pescado**  
 con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

22  
**Triturado de ternera y sémola**  
 con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23  
**Festivo**

24  
**Festivo**

27  
**Festivo**

28  
**Festivo**

29  
**Festivo**

30  
**Festivo**

31  
**Festivo**



### 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.

01  
 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses  
 logurt natural

02  
 Triturat de peix amb peix i hortalisses  
 logurt natural

03  
 Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

SOPAR: Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

SOPAR: Amanida completa i truita paísana. Fruita

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Triturat de peix amb peix i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

10

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

13

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

SOPAR: Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

14

Triturat de peix amb peix i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

15

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

16

Triturat de peix amb peix i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

17

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

20

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

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

21

Triturat de peix amb peix i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

22

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses  
 logurt natural

SOPAR: Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!



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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala genial!

**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, remolacha, maíz **01**  
**Crema de verduras naturales** con hortalizas  
**Pimiento relleno** con arroz y hortalizas  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Arroz con hortalizas**  
**Champiñón al ajillo**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
**Verduras asadas**  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

**6**

**7**

**8**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín**  
**Panaché de verduras**  
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**  
**Crema de zanahoria**  
**Guisantes salteados con guarnición de arroz**  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**  
**Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Calabacín rehogado**  
 Fruta

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**  
 Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pizza "sin gluten" vegetal** con tomate y hortalizas  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz de otoño con setas**  
**Menestra de verduras rehogada**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Brócoli al vapor**  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa minestrone con fideos "sin gluten"** sopa de verduras  
**Berenjena rellena** con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**  
**Paella de verduras**  
**Judías verdes rehogadas**  
 Fruta

**Ensalada polar**  
**Crema de nieve** con patata, coliflor y cebolla  
**Judías verdes salteadas con guarnición de arroz**  
 Alpro de chocolate

**Festivo**

**Festivo**

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

**27**

**28**

**29**

**30**

**31**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **01**  
**Crema de verdures naturals** amb hortalisses  
**Pimentó farcit** amb arròs i hortalisses  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Arròs en hortalisses**  
**Xampinyó a l'all**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
**Verdures torrades**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

**6**

**7**

**8**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Espaguetis "sense gluten" amb tomaca i carabasseta**  
**Panaxe de verdures**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de safanòria**  
**Pèsols saltats amb guarnició d'arròs**  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Carabasseta ofegada**  
 Fruita

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria i dacsca **14**  
**Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
 Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pizza "sin gluten" vegetal** amb tomaca i hortalisses  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Minestra de verdures ofegada**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Cigrons estofats** amb hortalisses  
**Bròquil al vapor**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"** sopa de verdures  
**Albergínia farcida** amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Paella de verdures**  
**Bajoques ofegades**  
 Fruita

**Amanida polar** **22**  
**Crema de neu** amb creïlla, floricol i ceba  
**Bajoques saltades amb guarnició d'arròs**  
 Alpro de chocolate

**Festiu** **23**

**Festiu** **24**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**SOPAR:** Pèsols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

**27**

**28**

**29**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**30**

**31**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?



#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo genial!

**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, remolacha, maíz  
**Crema de verduras naturales** con hortalizas  
**Lomo rustido** al horno  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arroz con magro y hortalizas**  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

6

7

8

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de zanahoria**  
**Muslo de pollo al limón** al horno  
 Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas a la jardinera** con hortalizas  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro  
**Macarrones salteados con pollo** con tomate  
 Fruta y yogur desnatado

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
 Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz de otoño con setas**  
**Filete de merluza en salsa mery** al horno con ajo y perejil  
 Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de ave con estrellitas**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Paella de verduras**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**Ensalada polar**  
**Crema de nieve** con patata, coliflor y cebolla  
**Muslo de pollo rustido con guarnición de patata asada** al horno  
 Yogur desnatado

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Festivo

Festivo

27

28

29

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

31



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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.

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Llenties a la jardinera** amb hortalisses  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

14

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i ou dur  
**Macarrons saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i iogurt desnatat

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Filet de lluç en salsa meri** al forn amb all i julivert  
Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Cigrons estofats** amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Sopa d'au amb estreletes**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

22

**Amanida polar**  
**Crema de neu** amb creïlla, floricol i ceba  
**Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de creïlla torrada** al forn  
iogurt desnatat

**SOPAR:** Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures naturals** amb hortalisses  
**Llom rostit** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega** amb tomaca  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de safanòria**  
**Cuixa de pollastre a la llima** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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, remolacha, maíz **01**  
**Crema de verduras naturales** con hortalizas  
**Lomo en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Arroz con magro y hortalizas**  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

**6**

**7**

**8**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca** con tomate  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**  
**Crema de zanahoria**  
**Muslo de pollo al limón** al horno  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**  
**Lentejas a la jardinera** con hortalizas  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria y maíz **14**  
**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate  
 Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz de otoño con setas**  
**Filete de merluza en salsa mery** al horno con ajo y perejil  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**  
**Paella de verduras**  
**Jamón serrano y queso**  
 Fruta

**Ensalada polar** **22**  
**Crema de nieve** con patata, coliflor y cebolla  
**Pollo esquimal** al horno con salsa de hortalizas  
**Postre iceberg** copa de chocolate y nata

**Festivo** **23**

**Festivo** **24**

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

**27**

**28**

**29**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**30**

**31**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **01**  
**Crema de verdures naturals** amb hortalisses  
**Llom en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

**6**

**7**

**8**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega** amb tomaca  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de safanòria**  
**Cuixa de pollastre a la llima** al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**Llenties a la jardinera** amb hortalisses  
**Filet de bacallà al forn**  
 Fruita

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria i dacsca **14**  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca  
 Fruta i iogurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Arròs de tardor amb bolets**  
**Filet de lluç en salsa meri** al forn amb all i julivert  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Cigrons estofats** amb hortalisses  
**Pit de pollastre a la planxa**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Paella de verdures**  
**Pernil i formatge**  
 Fruita

**Amanida polar** **22**  
**Crema de neu** amb creïlla, floricol i ceba  
**Pollastre esquimal** al forn amb salsa d'hortalisses  
**Postre iceberg** copa de xocolata i nata

**Festiu** **23**

**Festiu** **24**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**SOPAR:** Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

**27**

**28**

**29**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**30**

**31**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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.

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO**  
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta y yogur

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Filete de merluza en salsa mery**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Garbanzos estofados**  
con patata, cebolla, pimiento y tomate  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave con huevo y garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Paella de verduras**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

22

★ **Ensalada polar**  
★ **Crema de nieve**  
de coliflor y queso con picatostes  
★ **Pollo esquimal**  
al horno con salsa de setas y patatas chips  
★ **Postre iceberg**  
copa de chocolate y nata

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de verduras naturales con queso**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa**  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arroz al horno con embutido valenciano**  
con costilla de cerdo y garbanzos  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil CAT VLC**  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
con patata, zanahoria y espinaca  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de zanahoria con picatostes**  
**Muslo de pollo al limón**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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.

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

14

**Amanida variada**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Macarrons bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Filet de lluç en salsa mery**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Cigrons estofats**  
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Sopa de cocido amb estreletes**  
d'au amb ou i cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

22

★ Amanida polar  
★ **Crema de neu**  
de floricol i formatge amb crostons  
★ **Pollastre esquimal**  
al forn amb salsa de bolets i creïlles xips  
★ **Postre iceberg**  
copa de xocolata i nata

**SOPAR:** Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures naturals amb formatge**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Llom en salsa**  
al forn amb salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs al forn amb embotit valencià**  
amb costella de porc i cigrons  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
amb creïlla, safanòria y espinac  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Espaguetis al pesto d'alfabega**  
amb tomaca  
**Mossets de rosada**  
Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de safanòria amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
al forn  
Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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, remolacha, maíz **01**  
**Crema de verduras naturales con queso**  
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Pimiento relleno**  
 con arroz y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Arroz con hortalizas**  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil CAT VLC**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**  
**Potaje de garbanzos con calabacín**  
 con patata, zanahoria y espinaca  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

**6**

**7**

**8**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
 con tomate  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**  
**Crema de zanahoria con picatostes**  
**Guisantes salteados con huevo duro**  
 Fruta

**CENA:** Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO**  
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

**Ensalada variada**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Macarrones salteados con hortalizas**  
 Fruta y yogur

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema mediterránea**  
 con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Pizza vegetal**  
 con tomate  
 Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Filete de merluza en salsa mery**  
 al horno con ajo y perejil  
 Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Garbanzos estofados**  
 con patata, cebolla, pimiento y tomate  
**Tortilla española**  
 con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa minestrone con estrellitas**  
 sopa de verduras  
**Berenjena rellena**  
 con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**  
**Paella de verduras**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

**Ensalada polar** **22**  
**Crema de nieve**  
 de coliflor y queso con picatostes  
**Rollito de primavera con guarnición de judías verdes y patatas chips**  
 Alpro de chocolate

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

**Festivo** **23**

**Festivo** **24**

**27**

**28**

**29**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo** **30**

**Festivo** **31**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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·licita 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, remolatxa, dacsca **01**  
**Crema de verdures naturals amb formatge**  
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Pimentó farcit**  
 amb arròs i hortalisses  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Arròs en hortalisses**  
**Filet d lluç al forn amb all i julivert**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**  
**Potatge de cigrons amb carabasseta**  
 amb creïlla, safanòria y espinac  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Carabasseta torrat i sépia en salsa verda. Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i truita paisana. Fruita

6

7

8

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**  
**Espaguetis al pesto d'alfabega**  
 amb tomaca  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**  
**Crema de safanòria amb crostons**  
**Pèsols saltats amb ou dur**  
 Fruita

**SOPAR:** Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**Amanida variada**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
 Fruta i iogurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pizza vegetal**  
 amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Filet de lluç en salsa mery**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**  
**Cigrons estofats**  
 amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita

**SOPAR:** Carabassa torrada i titot rustido. Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**  
**Sopa minestrone amb estreletes**  
 sopa de verdures  
**Albergínia farcida**  
 amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**  
**Paella de verdures**  
**Truita francesa**  
 Fruita

**Amanida polar**  
**Crema de neu**  
 de floricol i formatge amb crostons  
**Rotllet de primavera amb guarnició de bajoques i creïlles xips**  
 Alpro de chocolate

**Festiu**

**Festiu**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

**SOPAR:** Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**SOPAR:** Pèsols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita

27

28

29

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30

31

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?



#### CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásala aena!

**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.

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

10

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Potaje de garbanzos con jamón** con chorizo  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

10

**CENA:** Brócoli gratinado y magro con hortalizas. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO** con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Filete de bacalao a la riojana** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Lasaña gratinada** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso  
Fruta y yogur

**CENA:** Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta

**CENA:** Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Boqueron del mediterráneo en tempura**  
Fruta

**CENA:** Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Garbanzos estofados** con patata, cebolla, pimiento y tomate  
**Huevos cocidos con pisto** con tomate y hortalizas  
Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de cocido con estrellitas** de ave con huevo y garbanzos  
**Pollo en adobo** al horno  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Paella de verduras**  
**Tortilla de atún**  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

22

★ **Ensalada polar**  
**Crema de coliflor y queso**  
**Costillas de cerdo a la miel** al horno  
★ **Postre iceberg** copa de chocolate y nata

**CENA:** Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo



#### 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·licita 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.

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

9

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Espaguetis amb tomaca i xoriço**  
**Mossets de rosada**  
Fruita

*SOPAR: Brócoli gratinat i magre amb hortalisses. Fruita*

10

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Crema de safanòria amb crostons**  
**Redó de vedella**  
amb hortalisses i prunes  
Fruita

*SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita*

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Filet de bacallà a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Carabassa torrada i titot rustido. Fruita*

14

**Amanida variada**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives  
**Lasanya gratinada**  
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge  
Fruita i iogurt

*SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita*

15

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita*

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Aladroc del mediterrani amb tempura**  
Fruita

*SOPAR: Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita*

17

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Cigrons estofats**  
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca  
**Ous cuits amb samfaina**  
amb tomaca i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita*

20

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Sopa de cocido amb estreletes**  
d'au amb ou i cigrons  
**Pollastre en adob**  
al forn  
Fruita

*SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita*

21

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Paella de verdures**  
**Fruita de tonyina**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita*

22

★ Amanida polar  
**Crema de floricol i formatge**  
**Costelles de porc a la mel**  
al forn  
★ Postre iceberg  
copa de xocolata i nata

*SOPAR: Pésols amb pernil i peix blanc al caldo curt. Fruita*

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



#### SABIES QUE...?

#### CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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

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

BIENVENIDOS A LA  
**ESCUELA DE  
IRCOHÉROES**



**Elemento** NEU

**Superpoder** SOSTENIBILIDAD

Tenemos que crear los copos de nieve más bonitos del planeta. Es el momento de sacar nuestro superpoder de la sostenibilidad para crear un mundo mejor lleno de felicidad para todos.

**Mujer**

**CRISTINA LINARES**

(Bióloga)

**Día destacado**

20 de Diciembre

**DÍA MUNDIAL**

**DE LA SOLIDARIDAD**



**#ELMENÚDELMES**

# DICIEMBRE

**Ensalada Polar**

**Crema de Nieve**

(de coliflor con queso y picatostes)

**Pollo Esquimal**

(con salsa de setas y patatas chips)

**Postre Iceberg**

(Copa de chocolate)

**IRCO**  
mini

BENVINGUTS A  
**L'ESCOLA  
D'IRCOHEROES**



**Element** NEU

**Superpoder** SOSTENIBILITAT

Haurem de crear els cops de neu més bonics del planeta. És el moment de traure el nostre superpoder de la sostenibilitat per crear un món ple de felicitat per a tots.

**Dona**  
**CRISTINA LINARES**  
(Biòloga)

**Dia destacat**  
20 de Desembre

**DIA MUNDIAL  
DE LA SOLIDARITAT**



#ELMENÜDELMES

# DESEMBRE

**Amanida Polar**

**Crema de Neu**

(de floricol amb formatge y costrons)

**Pollastre Esquimal**

(amb salsa de bolets i creïlles xips)

**Postre Iceberg**

(copa de xocolata i nata)

**IRCO**  
mini