



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolls
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
★ **Arroz del senyoret**
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraes italiana
con tomate y queso
Albóndigas de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
★ **Arroz con verduras**
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

★ **Sopa de cocido montañés**
de ave y cerdo con huevo, garbanzos y estrellas
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Postre rocoso**
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
★ **LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÒS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Cassoulet de cigrons
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou i cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet d'lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Mandonguilles de lluç en salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de bròquil amb crostons
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa de putxero muntanyès
d'au i porc amb ou, cigrons i estreletes
Croquetes rustiques
recepta tradicional amb baixamel
Postres rocós
yaps stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
LENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espinacas con gambas y ajetes
Pavo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras de temporada
con zanahoria, champiñón y calabacín
Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Espirales pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de york
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Brócoli al vapor
Perca al eneldo AUT VLC
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Judías verdes rehogadas con cebolla
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Queso fresco con rodaja de tomate natural
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tumbet mallorquin
patatas al horno con tomate y hortalizas
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Macarrones al pesto
con albahaca
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espinacas al estilo murciano
con tomate y huevo
Salteado de magro en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Fideos a la cazuela con verduras
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Arroz con setas
Filete de perca al horno
★ Postre rocoso
yaos straciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Coliflor al vapor
Roti de pavo asado
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Menestra de verduras rehogada
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.

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

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espinacs amb gambes i alls tendres Títot a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb verdures de temporada amb safanòria, xampinyó i carabasseta Cavalla en escabetx amb ceba, safanòria i all Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Espirals pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Truita de pernil dolç Fruita SOPAR: Amanida completa i pit de títot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Bròquil al vapor Perca a l'anet al forn Fruita SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsà, olives Bajoques ofegades amb ceba Llom rostit al forn Fruita SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita
Lletuga variada, tomaca, dacsà Bledes a la catalana amb tomaca i ceba Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Arròs amb coliflor i alls tendres Formatge fresc amb amb tallada de tomaca natural Fruita SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Gulash de títot al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa Macarrons al pesto amb alfàbega Truita francesa Fruita SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita	. Llenties a la jardineria amb hortalisses Pit de pollastre en el seu suc Fruta i iogurt SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espinacs a l'estil murcià amb tomaca i ou Saltat de magre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Fideus a la cassola amb verdures Filet de lluç al vapor Fruita SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de cigrons amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita	. Arròs amb bolets Filet de perca al forn ★ Postres rocós yaps stracciatella SOPAR: Crema de creïlla i títot torrat. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Floricol al vapor Rotí de títot torrat Fruita SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita
Lletuga variada, tomaca, dacsà Minestra de verdures ofegada Abadejo al forn Fruita SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita	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·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.			



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolls
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

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

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraes italiana
con tomate y queso
Albóndigas de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa de ave con estrellitas
Cordon bleu
carne de pavo con queso rebozada
Postre rocoso
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

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

DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Cassoulet de cigrons
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Minestra de verdres i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou i cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

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

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet d'lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Mandonguilles de lluç en salsa amb minestra de verdres
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Verdres torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Crema de bròquil amb crostons
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdres
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa d'au amb estreletes
Cordon bleu
carn de titot amb formatge arrebossat
Postres rocós
yaps stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
LENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llonganisses de ave amb samfaina mallorquina
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con hortalizas
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate y hortalizas (sin queso)
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Orly de verduras con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

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

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Arroz con setas
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraes italiana
con tomate
Menestra de verduras
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli
Berenjena rellena
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Hamburguesa falafael al horno
★ Postre rocoso
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



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

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb hortalisses
Rotllet de primavera
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Panaxe de verdures
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons napolitana
amb tomaca i hortalisses (sense formatge)
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Orli de verdures amb guarnició de arròs
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

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

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tornillos con tomate y aceitunas
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Arròs amb bolets
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc a la calda curta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirales italiana
amb tomaca
Minestra de verdures
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de bròquil
Albergínia farcida
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en verdures
Bajoques saltades
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i truita francesa. Fruita

Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
★ Postres rocós yaps stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.



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

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales



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.

LUNES

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

10

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

Yogur natural

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

11

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

12

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

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

13

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolls

Yogur natural

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

14

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

17

Lechuga variada, tomate, maíz

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

Yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

18

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

19

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

20

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

24

Espiraletas italiana
con tomate y queso

Yogur natural

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

26

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

27

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

28

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

31

Lechuga variada, tomate, maíz

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

Yogur natural

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



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

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

10

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

logurt natural

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

11

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

13

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

Hamburguesa d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba

logurt natural

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

14

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Minestra de verdres i sèpia en salsa verda. Fruita

17

Lletuga variada, tomaca, dacsà

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

logurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

19

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

20

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

21

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

24

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

logurt natural

SOPAR: Verdres torrades i rotllet de vedella. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

26

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

27

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

31

Lletuga variada, tomaca, dacsà

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

logurt natural

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Verduras rehogadas con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Panaché de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Guisantes salteados
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
Tomate a la provenzal
con especias
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Arroz con setas
Fruta y gelatina

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Menestra de verduras
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli
Berenjena rellena
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa juliana con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Verduras rehogadas con guarnición de arroz
Alpro de vainilla

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Champiñón al ajillo
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Verdures ofegades amb guarnició d'arròs
Fruita

10

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs
Fruita

17

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Minestra de verdures
Fruita

24

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs
amb tomaca i hortalisses
Fruita

31

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

11

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Tomaca a la provençal
amb espècies
Fruita

18

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de bròquil
Albergínia farcida
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

25

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Panaxe de verdures
Fruita

12

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Pèsols saltats
Fruita

19

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en verdures
Bajoques saltades
Fruita

26

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Bròquil al vapor
Fruita

13

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

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

20

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Sopa juliana amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Verdures ofegades amb guarnició d'arròs
Alpro de vainilla

27

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Pèsols saltats
Fruita

14

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Arròs amb bolets
Fruita i gelatina

21

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc a la calda curta. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Xampinyó a l'all
Fruita

28

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingrédients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con hortalizas
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana
con tomate
Filete de merluza al vapor con menestra de verduras
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con letras
Lomo con pisto mallorquín asado
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo asado
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

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, lombarda, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Abadejo al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Sopa de ave con estrellitas
Lomo asado con guarnición de patata
al horno
Yogur desnatado

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate y hortalizas (sin queso)
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Fruta y yogur desnatado

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb hortalisses
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Macarrons napolitana
amb tomaca i hortalisses (sense formatge)
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tornillos con tomate y aceitunas
Filet d lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirales italiana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor amb minestra de verdures
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en verdures
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa d'au amb estreletes
Llom torrat amb guarnició de creïlla
al forn
iogurt desnatat

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa d'au amb lletres
Llom amb samfaina mallorquina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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·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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con hortalizas
Filete de bacalao al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
carne de cerdo al horno en salsa de cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Fruta y yogur

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Filete de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo asado con guarnición de patata
al horno
★ Postre rocoso
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

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.

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb hortalisses
Filet de bacallà al forn
Fruita

10

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

11

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

12

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa lionesa
carn de porc al forn en salsa de ceba
Fruita

13

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

14

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

17

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Fesols llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

18

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet d lluç al forn amb pèsols
Fruita

19

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

20

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Fruita i iogurt

21

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet d lluç en salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

24

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

25

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en verdures
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

26

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom torrat amb guarnició de creïlla
al forn
★ Postres rocós yaps stracciatella

27

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

28

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

31

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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·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.

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

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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



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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolls
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
★ **Arroz del senyoret**
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraes italiana
con tomate y queso
Albóndigas de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
★ **Arroz con verduras**
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

★ **Sopa de cocido montañés**
de ave y cerdo con huevo, garbanzos y estrellas
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Postre rocoso**
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
★ **LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÒS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Cassoulet de cigrons
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Minestra de verdres i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou i cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet d'lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Mandonguilles de lluç en salsa amb minestra de verdres
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Verdres torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Crema de bròquil amb crostons
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdres
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa de putxero muntanyès
d'au i porc amb ou, cigrons i estreletes
Croquetes rustiques
recepta tradicional amb baixamel
Postres rocós
yaps stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
LENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Orly de verduras con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

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

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
★ **Arroz del senyoret**
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraes italiana
con tomate y queso
Albóndigas de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes
Berenjena rellena
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
★ **Arroz con verduras**
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Hamburguesa falafael al horno
★ **Postre rocoso**
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
★ **LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, safanòria i ceba Mossets de rosada Fruita <i>SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, olives CREMA DE VERDURES NATURALS ECO Pimentó farcit amb arròs i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç amb salsa verda al forn amb all i julivert Fruita <i>SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Cassoulet de cigrons amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bròquil al vapor Fruita <i>SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita</i>
Lletuga variada, tomaca, dacsà Sopa minestrone amb fideus sopa de verdures Orli de verdures amb guarnició de arròs Fruita <i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Caragols amb tomaca i olives Filet d'lluç al forn amb pèsols Fruita <i>SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa Crema de llegums amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita</i>	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives ★ Arròs del senyoret amb peix i marisc Fruita i iogurt <i>SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc a la calda curt. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals italiana amb tomaca i formatge Mandonguilles de lluç en salsa amb minestra de verdures al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita <i>SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema de bròquil amb crostons Albergínia farcida amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba Fruita <i>SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta Filet d'abadejo a la riojana al forn amb salsa de ceba i porro Fruita <i>SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita</i>	. Sopa juliana amb estreletes sopa de verdures Hamburguesa falafel al forn ★ Postres rocós yaps straciatella <i>SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà LLENTILLES DE L'HORTA ECO amb ceba, safanòria i carabasseta Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita</i>
Lletuga variada, tomaca, dacsà Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros amb tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i>	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.			

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de bacalao a la portuguesa
con salsa de pescado, ajo y perejil
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Costillas de cerdo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz salteado con champiñón y bacon
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pollo en adobo
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de cebolla y ajetes
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo y garbanzos
Contramuslo de pollo en salsa de almendras
al horno
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de atún
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y chorizo
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de verduras y huevo duro
con tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa con nueces
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
★ **Arroz del senyoret**
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana
con tomate y queso
Caballa encebollada
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes
Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa de cocido completo con pelota y estrellitas
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Postre rocoso**
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
★ **LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de jamón serrano
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de bacallà a la portuguesa
amb salsa de peix, all i julivert
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Costelles de porc a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs saltat amb xampinyó i bacon
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Cassoulet de cigrons
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pollastre en adob
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de ceba i alls
Fruita

SOPAR: Minestra de verdres i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa de picadillo amb fideus
d'au amb ou i cigrons
Contracuixa de pollastre en salsa d'ametles
al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita de tonyina
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tornillos amb tomaca i xoriço
Filet d'lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de verdres i ou dur
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa amb nous
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
★ **Arròs del senyoret**
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Cavalla amb ceba
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Verdres torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Crema de bròquil amb crostons
Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

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

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa de putxero complet amb pilota i estreletes
d'au i porc amb ou i cigrons
★ **Croquetes rustiques**
recepta tradicional amb baixamel
★ **Postres rocós**
yaps stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
★ **LLENTILLES DE L'HORTA ECO**
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita de pernil
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Filete de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

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, lombarda, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
carne de cerdo al horno en salsa de cebolla
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo asado con guarnición de patata
al horno
Alpro de vainilla

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

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

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Fruta y gelatina

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta



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

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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



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

DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa lionesa
carn de porc al forn en salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

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

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet d lluç al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Fruita i gelatina

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet d lluç en salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en verdures
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom torrat amb guarnició de creïlla
al forn
Alpro de vainilla

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

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.