

MENÚ

Junio 2022

MENÚ CATERING
Menu benavites catering CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguayano

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
369447kJ	40.4g	7.8g	12.6g	16.1g
883kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	30.6g	2.4g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Albóndigas en salsa con guarnición de menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideuá de pescado
con pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al ajovarero con judías verdes
al horno
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz
con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, pasas y olivas
Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli con picatostes
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fish & Chips
pescado rebozado con patatas chips
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **22**

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

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 DIFERENCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'anímem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 369447kJ 883kcal	Greix: 40.4g	AGS: 7.8g	AGM: 12.6g	AGP: 16.1g
Hidrats de Carboni: 93g	Sucres: 23.0g	Proteïnes: 30.6g	Sal: 2.4g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb guarnició minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Truita francesa
Fruita
SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al all amb bajoca
al forn
Fruita
SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà
LLENTILLES A LA JARDINERA ECO amb arròs
amb hortalisses
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita
SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

14

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur, panses i olives
Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruta i iogurt

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Crema de bròquil amb crostons
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita
SOPAR: Amanida caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb salsa de tomaca
Mossets de rosada
Fruita
SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca, pebrot i ceba
Fruita
SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fish & Chips
peix arrebossat amb creïlles xips
SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres
 con hortalizas
Albondigas de ave en salsa con menestra de verduras
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideuá de pescado
 con pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones toscana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al ajoarriero con judías verdes
 al horno
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos
 con tomate, puerro y espinacas
Muslo de pollo en salsa española
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
 con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz tres delicias
 con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Filete de bacalao en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa castellana con fideos
 de ave con garbanzos y huevo
Muslo de pollo a la santanderina
 al horno con salsa de cebolla y tomate
 Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz
 con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Ensalada de verano
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, pasas y olivas
Espaguetis a la boloñesa de ave con queso gratiando
 con tomate
 Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli con picatostes
Pizza vegetal
 con tomate y queso
 Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas de ave con pisto mallorquín
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
Fish & Chips
 pescado rebozado con patatas chips

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30 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 DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'animeu que cada dia proveu diverses per a veure quines són les que més t'acarden.



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Mandonguilles d'au en salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa
LLENTILLES A LA JARDINERA ECO amb arròs
amb hortalisses
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llonganisses de ave amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, panses i olives
Espaguetis a la bolonyesa d'au amb formatge gratinat
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al all amb bajoca
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria
Fesols de l'horta
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil amb crostons
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llonganissa amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa castellana amb fideus
d'au amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre a la santanderina
al forn amb salsa de ceba i tomaca
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

MENÚ

Junio 2022

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Guisantes rehogados con cous cous especiado
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Guisantes salteados
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea
con hortalizas
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideuá de verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
Fruta y yogur



CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Judías verdes salteadas
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta
con hortalizas
Varitas de verduras con loncha de queso
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con setas
Panaché de verduras
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Orly de verduras
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Coliflor al vapor con garbanzos al curry
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo

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

Ingrédients ECO

Peix Sostenible

Peix blau Bo en Omega 3

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Producte temporada

Suggeriment sopar

Dia temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'animeu que cada dia proveu diverses per a veure quines són les que més t'acarden.

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Pèsols ofegats amb cous cous especiat
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Llenties a la jardineria amb arròs
amb hortalisses
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fideuà de verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria i olives
Espaguetis saltats amb hortalisses
Fruta i iogurt



SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Bajoques saltades
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Varetes de verdures amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb bolets
Panaxe de verdures
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs en verdures
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Floricol al vapor amb cigrons al curri
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguayano

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

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

Yogur natural

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

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

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

Yogur natural

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

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

Yogur natural

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur natural

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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 DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan,
paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran
quantitat de fruites i verdures amb
colors atractius i sabors refrescants.
T'animeu que cada dia proveu diverses
per a veure quines són les que més
t'acarden.



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

logurt natural

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

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

logurt natural

*SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros.
Fruita*

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

logurt natural

*SOPAR: Tapioca i jamoncitos de
pollastre a la mel i mostassa. Fruita*

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix
blau al forn. Fruita*

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de
pernil. Fruita*

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de
pernil dolç. Fruita*

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Amania caprese i llom
arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita*

Festiu

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Bullit valencià i xulles de
pollastre rostides. Fruita*

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Panatxé de verdures i vedella
en salsa verda. Fruita*

Festiu

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Crema de carabasseta i bolets,
ou a la planxa. Fruita*

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

*SOPAR: Crema de tomaca i sèpia
guisada amb creïlles. Fruita*

Festiu

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...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguayano

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuáles son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Guisantes salteados con guarnición de arroz
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Hervido valenciano patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Guisantes salteados
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea con hortalizas
Pisto mallorquín con guarnición de arroz con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideua de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco
Tomate a la provenzal con especias
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas
Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con coliflor y ajetes
Garbanzos al pimentón
Alpro de chocolate

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas
Judías verdes rehogadas
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con hortalizas
Verduras asadas
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

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

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con setas
Panaché de verduras
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
Garbanzos al pimentón
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa juliana con fideos "sin gluten" sopa de verduras
Coliflor al vapor con garbanzos al pimentón
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con hortalizas
Quinoa salteada con hortalizas
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo

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...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan,
paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran
quantitat de fruites i verdures amb
colors atractius i sabors refrescants.
T'animeu que cada dia proveu diverses
per a veure quines són les que més
t'acarden.



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

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
**Pèsols saltats amb guarnició
d'arròs**
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca,
dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pèsols saltats
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros.
Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
**Samfaina mallorquina amb
guarnició d'arros**
amb tomaca i hortalisses
Fruita

*SOPAR: Tapioca i jamoncitos de
pollastre a la mel i mostassa. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
**Fideuà de peix amb fideus
"sense gluten"**
amb lluç i marisc
Tomaca a la provençal
amb espècies
Fruita

*SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix
blau al forn. Fruita*

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria i olives
**Espaguetis "sense gluten"
saltats amb hortalisses**
Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, remoltxa,
olives
**Arròs amb coliflor i alls
tendres**
Garbanzos al pimentón
Alpro de chocolate

*SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de
pernil. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
**Macarrons "sense gluten"
toscana**
amb tomaca i hortalisses
Bajoques ofegades
Fruita

*SOPAR: Crema de safanòria i taquets de
magre en salsa. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa,
safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Verdures torrades
Fruita

*SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de
pernil dolç. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema de bròquil
Pizza "sin gluten" vegetal
amb tomaca i hortalisses
Fruita

*SOPAR: Amania caprese i llom
arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita*

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
**Saltat de verdures amb
quinoa**
Fruita

*SOPAR: Sopa juliana i remenat de
xampinyó. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda,
olives
Arròs amb bolets
Panaxe de verdures
Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i xulles de
pollastre rostides. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Bròquil al vapor
Fruita

*SOPAR: Panatxé de verdures i vedella
en salsa verda. Fruita*

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
Arròs en verdures
Garbanzos al pimentón
Fruita

*SOPAR: Creïlles gratinades i
mandonguilles de falàfel. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
**Sopa juliana amb fideus
"sense gluten"**
sopa de verdures
**Floricol al vapor amb cigrons
al pimentó**
Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i bolets,
ou a la planxa. Fruita*

Lletuga, tomaca, remoltxa,
olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
**Quinoa saltada amb
hortalisses**
Fruita

*SOPAR: Crema de tomaca i sèpia
guisada amb creïlles. Fruita*

Festiu

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.

MENÚ

Junio 2022

MENÚ CATERING

Menu disbiosis intestinal CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, Paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Salteado de magro en salsa con menestra de verduras al horno
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Filete de merluza al vapor con guisantes
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea con hortalizas
Lomo con pisto mallorquín asado al horno
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideua de pescado con pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

. **14**
Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones toscana con tomate y hortalizas
Filete de merluza al limón al horno
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli
Pizza vegetal con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo **22**

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos con hortalizas
Muslo de pollo asado al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con setas
Abadejo al caldo corto al horno
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo **23**

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa de ave con fideos
Lomo rustido al horno
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo **24**

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.

Festivo **30**

Festivo



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan,
paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran
quantitat de fruites i verdures amb
colors atractius i sabors refrescants.
T'animeu que cada dia proveu diverses
per a veure quines són les que més
t'acarden.



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
**Saltat de magre en salsa amb
minestra de verdures**
al forn
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca,
dacsa
**Llenties a la jardineria amb
arròs**
amb hortalisses
**Filet d lluç al vapor amb
pèsols**
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros.
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
**Llom amb samfaina
mallorquina torrada**
al forn
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de
pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix
blau al forn. Fruita

.
Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
**Espaguetis saltats amb
pollastre**
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de
pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de
magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa,
safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de
pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema de bròquil
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llom
arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de
xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de
pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb bolets
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella
en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
Arròs en verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i
mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa
Sopa d'au amb fideus
Llom rostít
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i
ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa,
olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia
guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, Paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuáles son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideua de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco
Jamón serrano
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

14
Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Abadejo al caldo corto al horno
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea con hortalizas
Longanizas con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con pollo
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
Alpro de chocolate
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

22
Festivo

23
Festivo

24
Festivo

27
Festivo

28
Festivo

29
Festivo

30
Festivo

30
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...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'animeu que cada dia proveu diverses per a veure quines són les que més t'acarden.

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Llenties a la jardineria amb arròs
amb hortalisses
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Pernil
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria i olives
Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç al ajoarriero amb bajoques
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llonganissa amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Abadejo al caldo curt
al forn
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs en verdures
Pernil
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

MENÚ

Junio 2022

MENÚ CATERING
Menu no carne CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, Paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideuá de pescado
con pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al ajoarriero con judías verdes
al horno
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Varitas de verduras con loncha de queso
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con setas
Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Coliflor al vapor con garbanzos al curry
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz
con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

★ Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, pasas y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli con picatostes
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con coliflor y ajetes
Fish & Chips
pescado rebozado con patatas chips
★

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30 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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **06**
Crema de llegums
 amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
 al forn
 Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa **13**
LLENTILLES A LA JARDINERA ECO amb arròs
 amb hortalisses
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
 al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **20**
CREMA MEDITERRÀNIA ECO
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros
 amb tomaca i hortalisses
 Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **07**
Fideuà de peix
 amb peix i marisc
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, panses i olives
Espaguetis saltats amb hortalisses
 Fruita i iogurt

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **01**
Macarrons toscana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al all amb bajoca
 al forn
 Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria **08**
Fesols de l'horta
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Varetes de verdures amb tallada de formatge
 Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Crema de bròquil amb crostons
Pizza vegetal
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
 amb tomaca, porro i espinacs
Saltat de verdures amb quinoa
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs amb bolets
Filet de bacallà en salsa verda
 al forn amb all i julivert
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **16**
Arròs amb salsa de tomaca
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **03**
Arròs amb verdures
 amb xampinyó, florícol i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Sopa juliana amb fideus
 sopa de verdures
Florícol al vapor amb cigrons al curri
 Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **17**
Potatge de cigrons
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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



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...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'animeu que cada dia proveu diverses per a veure quines són les que més t'acarden.



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

MENÚ

Junio 2022

MENÚ CATERING

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, Paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuáles son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Hervido valenciano patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de merluza a la riojana con guisantes al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea con hortalizas
Longanizas con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideua de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas
Filete de merluza al ajoarriero con judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos con hortalizas
Muslo de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Abadejo al caldo corto al horno
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Arròs amb pollastre
Filet d lluç al vapor amb guarnició de creïlla torrada
Alpro de chocolate

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç al ajoarriero amb bajoques
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llonganissa amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Abadejo al caldo curt
al forn
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs en verdures
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falafel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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



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...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'animeu que cada dia proveu diverses per a veure quines són les que més t'acarden.



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



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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, Paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuáles son las que más te gustan.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
Hervido valenciano patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de merluza a la riojana con guisantes al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Crema mediterránea con hortalizas
Longanizas con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideua de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas
Filete de merluza al ajoarriero con judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Garbanzos campesinos con hortalizas
Muslo de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz con pavo y hortalizas
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Abadejo al caldo corto al horno
Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Arroz con verduras
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo

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 DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan,
paraguaià

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran
quantitat de fruites i verdures amb
colors atractius i sabors refrescants.
T'animeu que cada dia proveu diverses
per a veure quines són les que més
t'acarden.



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Arròs amb pollastre
Filet d lluç al vapor amb guarnició de creïlla torrada
Alpro de chocolate

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç al ajoarriero amb bajoques
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Amania caprese i llonganissa amb cereals de dacsa. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Abadejo al caldo curt
al forn
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs en verdures
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falafel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Festiu

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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu