



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Bocaditos de rosada
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Hamburguesa de ave con pisto
al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y ZANAHORIA ECO
Rustidera de merluza
al horno con hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encaballados y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Croquetas de cocido casero
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana
con verduras y magro
Rape guisado con patatas
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
de ave con huevo
Muslo de pollo en pepitoria
con verduras al horno
Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Ensalada mediterránea
MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados
con carne de cerdo picada, tomate y queso
Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana
con tomate y queso
Chispas de merluza
Fruta de temporada
CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Pizza de masa madre con base de remolacha
con york y queso
Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo
con verduras
Filete de abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa cubierta con estrellitas
de ave con huevo
Pollo a la catalana en salsa de ciruelas pasas
Extrafino de crema
crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limon. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
LENTEJAS ECO de la huerta
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes
Longanizas en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

Hummus con tosta
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

- Consejos saludables
- ¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.
- Ingredientes ECO
 - De temporada
 - Gastronomía local
 - Proteína vegetal
 - Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
 - Pescado sostenible
 - Fuente de omega3
 - Sugerencia CENA
 - Día menú temático

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	350619kj				
	838kcal	38.2g	6.8g	12.1g	14.5g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
	90g	19.8g	27.6g	2.4g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Mossets de rosada Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Fesols a la campesina amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO</p> <p>Rustidera de lluç al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</i></p>	<p>Enciam, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsa</p> <p>Llenties a la jardineria amb CEBA ECO amb hortalisses</p> <p>Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives</p> <p>Paella murciana amb verdures i magre</p> <p>Rap guisat amb creïlles al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au amb ou</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil</p> <p>Truita francesa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa gratinats amb carn de porc picada, tomaca formatge</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Purnes de lluç Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa</p> <p>Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses</p> <p>Pizza de massa mare amb base de remoltxa amb york i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Filet d'abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, raves i olives</p> <p>Sopa coberta amb estrelles d'au amb ou</p> <p>Pollastre a la catalana amb salsa de prunes panses Extrafí de crema crema de xocolata i caramel</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsa</p> <p>Crema de CARBASSA ECO i carbassó amb crostons</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</i></p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç al llima al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSARIS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruç"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
350619kj				
838kcal	38.2g	6.8g	12.1g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
90g	19.8g	27.6g	2.4g	

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

20
23



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Bocaditos de rosada
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Hamburguesa de ave con pisto
al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y ZANAHORIA ECO
Rustidera de merluza
al horno con hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encabollados y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella de verduras
con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento
Rape guisado con patatas
al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
de ave con huevo
Muslo de pollo en pepitoria
con verduras al horno
Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con boloñesa de ave gratinados
con carne de ave picada, tomate y queso
Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana
con tomate y queso
Chispas de merluza
Fruta de temporada
CENA: Brocolí paraíso y huevos con pisto. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo
con verduras
Filete de abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa cubierta con estrellitas
de ave con huevo
Pollo a la catalana en salsa de ciruelas pasas
Extrafino de crema
crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limon. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
LENTEJAS ECO de la huerta
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes
Longanizas de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

Hummus con tosta
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- ecor Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ✳ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

2023



dilluns dimarts dimecres dijous divendres

Festiu 2 **Festiu** 3 **Festiu** 4 **Festiu** 5 **Festiu** 6

09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Mossets de rosada
Fruita de temporada
SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.

10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Fesols a la campesina amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Hamburguesa d'au amb samfaina al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.

11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO
Rustidera de lluç al forn amb hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.

12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.

13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives
Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.

16 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Llenties a la jardinera amb CEBA ECO amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot
Rap guisat amb creïlles al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.

18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
Sopa d'au amb fideus d'au amb ou
Cuixa de pollastre en pepitoria amb verdures al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.

19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Mongetes a l'hortolana amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita francesa
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.

20 **Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
MACARRONS ECO amb bolonyesa d'au gratinats amb carn d'au picada, tomaca formatge
Fruta i iogurt
SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.

23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Purnes de lluç
Fruita de temporada
SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.

24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa
Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses
Pizza vegetal amb tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita.

25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs viudo amb verdures
Filet d'abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.

26 Lletuga, tomaca, raves i olives negres
Sopa coberta amb estreles d'au amb ou
Pollastre a la catalana amb salsa de prunes panses
Extraït de crema crema de xocolata i caramel
SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.

27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.

30 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Crema de CARBASSA ECO i carbassó amb crostons
Llonganisses d'au en salsa de ceba al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.

31 Hummus amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç al llima al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. 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·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.

20
23

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Bocaditos de rosada Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Alubias campesinas con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p>Hamburguesa falafel con pisto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino y olivas</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Abadejo al caldo corto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.</i></p>
---	---	--	---	--

<p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO con hortalizas</p> <p>Orly de verduras Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rape guisado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.</i></p>	<p>.</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
---	--	--	---	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espiraletas italiana con tomate y queso</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO con hortalizas</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Calabacín relleno con arroz, calabacín, champiñón y judía verde</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p><i>CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.</i></p>
--	---	---	--	---

<p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</p> <p>Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.</i></p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. Fruta.</i></p>	<p>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.</p>
---	---	---



Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

20
23



dilluns dimarts dimecres dijous divendres

2 3 4 5 6

Festiu Festiu Festiu Festiu Festiu

09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Mossets de rosada
Fruita de temporada
SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.

10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Fesols a la campesina amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Hamburguesa falafel amb samfaina al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.

11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO
Rustidera de lluç al forn amb hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.

12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.

13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives
Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Abadejo al caldo curt al horno
Fruita de temporada
SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.

16 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Llenties a la jardineria amb CEBA ECO amb hortalisses
Orli de verdures
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Paella de verdures
Rap guisat amb creïlles al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.

18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
Sopa juliana amb fideus sopa de verdures
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.

19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Mongetes a l'hortolana amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita francesa
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.

20
Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Macarrons saltats amb hortalisses
Fruita i iogurt
SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.

23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Purnes de lluç
Fruita de temporada
SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.

24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa
Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita.

25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs viudo amb verdures
Filet d'abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.

26 Lletuga, tomaca, raves i olives negres
Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures
Carabasseta farcida amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta
Alpro de chocolate
SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.

27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre
LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.

30 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Crema de CARBASSA ECO i carbassó amb crostons
Hamburguesa falafel al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.

31 Hummus amb tosta
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç al llima al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. 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). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🌱 Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- 🍷 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

Festivo **Festivo** **Festivo** **Festivo** **Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **MACARRONES ECO napolitana** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro **Bocaditos de rosada** Fruta de temporada
 CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Alubias campesinas** con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín **Hamburguesa falafel con pisto** al horno Fruta de temporada
 CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz de invierno con setas y ZANAHORIA ECO** **Rustidera de merluza** al horno con hortalizas Fruta de temporada
 CENA: Pimientos encabollados y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Cassoulet de garbanzos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada
 CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino y olivas **Crema de verduras campestres** con patata, puerro, zanahoria y calabacín **Abadejo al caldo corto** al horno Fruta de temporada
 CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas **Orly de verduras** Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Paella de verduras** **Rape guisado con patatas** al horno Fruta de temporada
 CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **Sopa juliana con fideos** sopa de verduras **Filete de merluza al vapor** Fruta de temporada
 CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Alubias a la hortelana** con patata, zanahoria, calabacín y cebolla **Tortilla francesa** Fruta de temporada
 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **Macarrones salteados con hortalizas** Fruta y yogur
 CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Espiraes italiana** con tomate y queso **Chispas de merluza** Fruta de temporada
 CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO** con hortalizas **Pizza vegetal** con tomate Fruta de temporada
 CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz viudo** con verduras **Filete de abadejo en salsa mery** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras **Sopa minestrone con estrellitas** sopa de verduras **Calabacín relleno** con arroz, calabacín, champiñón y judía verde Alpro de chocolate
 CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **LENTEJAS ECO de la huerta** con cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla de patata y cebolla** Fruta de temporada
 CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes** **Hamburguesa falafel al horno** Fruta de temporada
 CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

Hummus con tosta **Arroz con salsa de tomate** **Filete de merluza al limón** al horno Fruta de temporada
 CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
 Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
 Región: Cataluña
 Valor: Autoestima

Sabías que...
 En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
 ¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- ecor Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ✳ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

<p>09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Mossets de rosada Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</i></p>	<p>10 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Fesols a la campesina amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta Hamburguesa falafel amb samfaina al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO Rustidera de lluç al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</i></p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cassoulet de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</i></p>	<p>13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Abadejo al caldo curt al horno Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</i></p>
---	---	--	--	---

<p>16 Lletuga variada, tomaca, dacsca Llenties a la jardineria amb CEBA ECO amb hortalisses Orli de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives Paella de verdures Rap guisat amb creïlles al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa juliana amb fideus sopa de verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>19 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Mongetes a l'hortolana amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Truita francesa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</i></p>	<p>20 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrons saltats amb hortalisses Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
--	---	--	---	---

<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals italiana amb tomaca i formatge Purnes de lluç Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</i></p>	<p>24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita.</i></p>	<p>25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs viudo amb verdures Filet d'abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>26 Lletuga, tomaca, raves i olives negres Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures Carabasseta farcida amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta Alpro de chocolate</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</i></p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>
---	--	--	--	---

<p>30 Lletuga variada, tomaca, dacsca Crema de CARBASSA ECO i carbassó amb crostons Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</i></p>	<p>31 Hummus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç al llima al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSitats ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>
---	---	---



Activitats del projecte educatiu

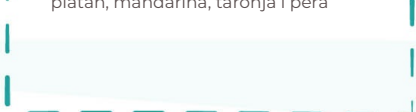
Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera



Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

09 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Magro con hortalizas al horno
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Hamburguesa de ave con pisto al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encaballados y paninis caseros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

13 Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres con hortalizas
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

16 Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

17 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana con verduras y magro
Magro con ajetes al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

18 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

19 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

20 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana con tomate
Lomo rustido al horno
Fruta de temporada
CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.

24 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo con verduras
Magro con hortalizas al horno
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

26 Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la catalana en salsa
Extrafino de crema
crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limón. Fruta.

27 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

30 Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

31 **Hummus con pan**
Arroz con salsa de tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.	10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Fesols llauradors amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.	11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.	12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.	13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives Crema de verdures campestres amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.
16 Lletuga variada, tomaca, dacsa Llenties a la jardineria amb ceba amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.	17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives Paella murciana amb verdures i magre Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.	18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.	19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita francesa Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.	20 Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita i iogurt SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita.
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals italiana amb tomaca Llom rostit al forn Fruita de temporada SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.	24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses Pizza de perrill amb tomaca Fruita de temporada SOPAR: Creilles forneres i truita de perrill. Fruita.	25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs viudo amb verdures Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita.	26 Lletuga, tomaca, raves i olives Sopa d'au amb estreletes Pollastre a la catalana amb salsa Extrafi de crema crema de xocolata i caramel Fruita de temporada SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.	27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Llenties de l'horta amb hortalisses Truita de creilla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.
30 Lletuga variada, tomaca, dacsa Crema de safanòria i carabasseta Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.	31 Hummus amb pa Arròs amb salsa de tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. 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.		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🌿 Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- 🍷 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- ✳️ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes martes miércoles jueves viernes

2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6 Festivo

09 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Hamburguesa de ave con pisto al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Rustidera de merluza al horno
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encaballados y paninis caseros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

13 Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres con hortalizas
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

16 Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

17 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana con verduras y magro
Rape guisado con patatas al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

18 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

19 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

20 **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada
CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.

24 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo con verduras
Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

26 Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la catalana en salsa
Extrafino de crema
crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limon. Fruta.

27 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

30 Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

31 **Hummus con pan**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón al horno
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al caldo curt Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Fesols llauradors amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Rustidera de lluç al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</p>	<p>13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives Crema de verdures campestres amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</p>
<p>16 Lletuga variada, tomaca, dacsa Llenties a la jardineria amb ceba amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives Paella murciana amb verdures i magre Rap guisat amb patates al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita francesa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</p>	<p>20 Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita.</p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals italiana amb tomaca Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creilles forneres i truita de pernil. Fruita.</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs viudo amb verdures Abadejo en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita.</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, raves i olives Sopa d'au amb estreletes Pollastre a la catalana amb salsa Extrafi de crema crema de xocolata i caramel</p> <p>SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Llenties de l'horta amb hortalisses Truita de creilla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</p>
<p>30 Lletuga variada, tomaca, dacsa Crema de safanòria i carabasseta Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</p>	<p>31 Hummus amb pa Arròs amb salsa de tomaca Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</p>	<p>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.</p>		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruç"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🐟 Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- 🌱 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Magro con hortalizas al horno
 Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Hamburguesa de ave con pisto al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Muslo de pollo rustido al horno
 Fruta de temporada
CENA: Pimientos encaballados y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres con hortalizas
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana con verduras y magro
Magro con ajetes al horno
 Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
 Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino
Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo con tomate
 Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana con tomate
Lomo rustido al horno
 Fruta de temporada
CENA: Brocolí paraíso y huevos con pisto. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Pizza de jamón serrano con tomate
 Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo con verduras
Magro con hortalizas al horno
 Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la catalana en salsa
 Extrafino de crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

Hummus con pan
Arroz con salsa de tomate
Muslo de pollo al horno
 Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
 Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
 Región: Cataluña
 Valor: Autoestima

Sabías que...
 En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍴 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Magre amb hortalisses al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre rostit al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</i></p>	<p>Enciam, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Crema de verdures campestres amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsa</p> <p>Llenties a la jardineria amb ceba amb hortalisses</p> <p>Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives</p> <p>Paella murciana amb verdures i magre</p> <p>Magre amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Truita francesa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals italiana amb tomaca</p> <p>Llom rostit al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Pizza de pènil amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creilles forneres i truita de pènil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Magre amb hortalisses al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, raves i olives</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>Pollastre a la catalana amb salsa Extrafi de crema crema de xocolata i caramel</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Llenties de l'horta amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsa</p> <p>Crema de safanòria i carabasseta</p> <p>Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</i></p>	<p>Humus amb pa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>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.</p>		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

09 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Magro con hortalizas al horno
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Hamburguesa de ave con pisto al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Muslo de pollo rustido al horno
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encaballados y paninis caseros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

13 Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres con hortalizas
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

16 Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

17 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana con verduras y magro
Magro con ajetes al horno
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

18 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

19 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

20 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espiraletas italiana con tomate
Lomo rustido al horno
Fruta de temporada
CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.

24 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo con verduras
Magro con hortalizas al horno
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

26 Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la catalana en salsa
Extrafino de crema de chocolate y caramelo
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limón. Fruta.

27 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

30 Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

31 **Hummus con pan**
Arroz con salsa de tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍴 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.	10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Fesols llauradors amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.	11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.	12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.	13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives Crema de verdures campestres amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.
16 Lletuga variada, tomaca, dacsa Llenties a la jardineria amb ceba amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.	17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives Paella murciana amb verdures i magre Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.	18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.	19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita francesa Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.	20 Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita i iogurt SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita.
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Espirals italiana amb tomaca Llom rostit al forn Fruita de temporada SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.	24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses Pizza de perrill amb tomaca Fruita de temporada SOPAR: Creilles forneres i truita de perrill. Fruita.	25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs viudo amb verdures Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.	26 Lletuga, tomaca, raves i olives Sopa d'au amb estreletes Pollastre a la catalana amb salsa Extrafi de crema crema de xocolata i caramel SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.	27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Llenties de l'horta amb hortalisses Truita de creilla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.
30 Lletuga variada, tomaca, dacsa Crema de safanòria i carabasseta Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.	31 Hummus amb pa Arròs amb salsa de tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. 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.		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🍷 De temporada
- 🍷 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- 🌱 Peix sostenible
- 🍷 Font d'omega3
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

Festivo **Festivo** **Festivo** **Festivo** **Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rollito de primavera
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con hortalizas
Hamburguesa falafel con pisto
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Panaché de verduras
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla
con hortalizas
Orly de verduras
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella de verduras
Brócoli paraiso
salteado con patata, ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maiz y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana
con tomate
Varitas de verduras
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo
con verduras
Coliflor al vapor con garbanzos al pimentón
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Calabacín relleno
con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

Hummus con pan
Arroz con salsa de tomate
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Fruta de temporada

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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

20
23



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Rotllet de primavera Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets i safanòria</p> <p>Panaxe de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</i></p>	<p>Enciam, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Crema de verdures campestres amb hortalisses</p> <p>Pimentó farcit amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Llentilles a la jardineria amb ceba amb hortalisses</p> <p>Orli de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Bròquil paradís saltat amb poma, all i iulivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives</p> <p>Macarrons saltats amb hortalisses Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals italiana amb tomaca</p> <p>Varettes de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creilles forneres i truita de pernil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Floricol al vapor amb cigrons al pimentó Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, raves i olives</p> <p>Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Carabasseta farcida amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Llentilles de l'horta amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Crema de safanòria i carabasseta</p> <p>Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</i></p>	<p>Humus amb pa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

Festivo **Festivo** **Festivo** **Festivo** **Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con hortalizas
Hamburguesa de ave con pisto
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Rustidera de merluza
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga variada, tomate, maíz
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella murciana
con verduras y magro
Rape guisado con patatas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo
con verduras
Abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pollo a la catalana en salsa
Extrafino de crema
crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Hervido valenciano
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Longanizas en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada

Hummus
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

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.

Actividades del proyecto educativo
Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

20
23



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Abadejo al caldo curt Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.	10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Fesols llauradors amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.	11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Rustidera de lluç al forn Fruita de temporada SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.	12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.	13 Enciam, tomàquet, cogombre i olives Crema de verdures campestres amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.
16 Lletuga variada, tomaca, dacsa Bollit valencià amb creilla, safanòria, ceba i bajoques Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.	17 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives Paella murciana amb verdures i magre Rap guisat amb patates al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.	18 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.	19 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita francesa Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.	20 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Fruita i iogurt SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita.
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Filet d lluç al vapor Fruita de temporada SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.	24 Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsa Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses Pizza de perrill "sense gluten" amb tomaca Fruita de temporada SOPAR: Creilles forneres i truita de perrill. Fruita.	25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs viudo amb verdures Abadejo en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.	26 Lletuga, tomaca, raves i olives negres Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pollastre a la catalana amb salsa Extraït de crema crema de xocolata i caramel SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.	27 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Bollit valencià amb creilla, safanòria, ceba i bajoques Truita de creilla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.
30 Lletuga variada, tomaca, dacsa Crema de safanòria i carabasseta Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.	31 Hummus Arròs amb salsa de tomaca Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. 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·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.		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🌿 Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiu SOPAR
- 🍷 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Rollito de primavera
 Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Hamburguesa falafel con pisto al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Panaché de verduras
 Fruta de temporada
CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
 Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino y olivas
Crema de verduras campestres con hortalizas
Pimiento relleno con arroz y hortalizas
 Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con cebolla con hortalizas
Orly de verduras
 Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella de verduras
Brócoli paraiso salteado con patata, ajo y perejil
 Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa juliana con fideos sopa de verduras
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
 Fruta de temporada
CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Salteado de verduras con quinoa
 Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
 Fruta y yogur
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espirales italiana con tomate
Varitas de verduras
 Fruta de temporada
CENA: Brocoli paraiso y huevos con pisto. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Pizza vegetal con tomate
 Fruta de temporada
CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz viudo con verduras
Coliflor al vapor con garbanzos al pimentón
 Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras
Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras
Calabacín relleno con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
 Alpro de chocolate
CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limon. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
 Fruta de temporada
CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de zanahoria y calabacín
Hamburguesa falafel al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.

Hummus con pan
Arroz con salsa de tomate
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
 Fruta de temporada
CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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.

Actividades del proyecto educativo
 Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
 Región: Cataluña
 Valor: Autoestima

Sabías que...
 En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables
 ¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Rotllet de primavera Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de ternera. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs d'hivern amb bolets i safanòria</p> <p>Panaxe de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentons vermells en ceba i paninis casolans. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al pebre vermell. Fruita.</i></p>	<p>Enciam, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Crema de verdures campestres amb hortalisses</p> <p>Pimentó farcit amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot a les herbes provençals. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Llenties a la jardineria amb ceba amb hortalisses</p> <p>Orli de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Bròquil paradís saltat amb poma, all i iulivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Mongetes a l'hortolana amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita.</i></p>	<p>.</p> <p>Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives</p> <p>Macarrons saltats amb hortalisses Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals italiana amb tomaca</p> <p>Varettes de verdures Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i ous amb samfaina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creilles forneres i truita de pernil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Floricol al vapor amb cigrons al pimentó Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, raves i olives</p> <p>Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Carabasseta farcida amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creilla amb verdures i peix blanc al forn amb llima. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Llenties de l'horta amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc en el seu suc. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Crema de safanòria i carabasseta</p> <p>Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc a anet. Fruita.</i></p>	<p>Humus amb pa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta de full de tomaca i porro, i aletes de pollastre rostides. Fruita.</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

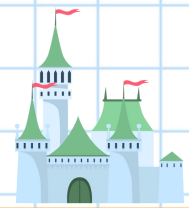
GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23



Enero - Menú titiritero

-Ensalada tamborilera

(Lechuga, tomate, rábanos, aceitunas negras)

-Sopa musical

Sopa cubierta con estrellitas (con gallina y huevo)

-Pollo de los campesinos

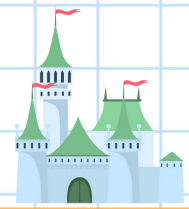
Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas

-Postre de la autoestima

Crema extrafino (de chocolate con leche y caramelo)



Comenzamos el año viajando hasta Cataluña donde conoceremos a la titiritera Mariona Masgrau, que nos contará la leyenda de El Tambor de Bruc, y aprenderemos el valor de la autoestima.



Gener - Menú titellaire

-Ensalada tamborinera

(Encisam, tomaca, raves, olives negres)

-Sopa musical

Sopa coberta amb estrelletes (amb gallina i ou)

-Pollastre dels llauradors

Pollastre a la catalana en salsa amb prunes seques

-Postres de l'autoestima

Crema extrafí (de xocolata amb llet i caramel)



Comencem l'any viatjant fins a Catalunya on coneixerem a la titellaire Mariona Masgrau, que ens contarà la llegenda del Tambor de Bruc, i aprendrem el valor de l'autoestima.