



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02
Lletuga, safanòria, olives
6 Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

03
Lletuga, tomaca, dacsà
eco LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta
Llom adobat en salsa a la provençal al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

04
Amanida arcoiris
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives, tonyina i ou.
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca
logurt
SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

05
Hummus de cigrons amb nachos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

06
Lletuga, remolatxa, olives
6 Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

09
Lletuga, dacsà, olives
Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

10
Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de carabassa i coco
Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

11
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge
Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies
Fruita de temporada
SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

12
Lletuga, safanòria, llombarda
6 Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita

13
Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacsà, carlota i olives
Arròs a banda amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO
SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

16
Festiu

17
Festiu

18
Festiu

19
Festiu

20
Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Capricis de calamar
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verduretes. Fruita

23
Lletuga, dacsà, olives
Sopa coberta amb lletres d'au amb ou
Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

24
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

25
Edamame
Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses
Pollastre agredolç
Flam chino de vainilla
SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

26
Lletuga, safanòria, llombarda
6 Guisat de fresols juliana amb verdures
3 Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

27
Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

30
Lletuga, safanòria, dacsà
Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge
Crispy chicken pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita

31
Lletuga, remolatxa, olives
eco Curri de lletilles ECO amb curri, comí i canyella
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. 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.

SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem sucres i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático
- ★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	19.3g	32.9g
		Sal
		2.4g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02 Lletuga, safanòria, olives
*Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

03 Lletuga, tomaca, dacsa
*LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta
Llom adobat en salsa a la provençal al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

04 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge amb carn picada de porc i tomaca
Fiambre de titot i formatge logurt natural sense sucre
SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

05 Hummus de cigrons amb nachos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

06 Lletuga, remolatxa, olives
Mongetes triturats amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

09 Lletuga, dacsa, olives
Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

10 Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de carabassa i coco
Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge
Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies
Fruita de temporada
SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

12 Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons triturats estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
*Arròs a banda amb peix
Tallada de formatge
Taronja valenciana ECO
SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

16 Festiu

17 Festiu

18 Festiu

19 Festiu

20 Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Varetes de lluç
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita

23 Lletuga, dacsa, olives
Sopa coberta amb lletres d'au amb ou
Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons triturats llauradors a la jardinera amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

25 Lletuga, cogombre, dacsa
*Espaguetis saltats amb hortalisses
Pollastre desossat al forn logurt natural sense sucre
SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

26 Lletuga, safanòria, llombarda
Guisat de fresols triturades juliana amb verdures
*Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

27 Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

30 Lletuga, safanòria, dacsa
Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge
Crispy chicken pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita

31 Lletuga, remolatxa, olives
*Estofat de LLENTILLES ECO amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. 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.



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
87g	19.3g	32.9g
		2.4g



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada 02	Lletuga, tomaca, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada 03	Amanida arcoiris lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, tonyina i ou. Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca logurt 04	Hummus de cigrons amb nachos Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada 05	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada 06
Lletuga, dacsca, olives Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada 09	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de carabassa i coco Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 10	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada 11	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada 12	Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO 13
Festiu 16	Festiu 17	Festiu 18	Festiu 19	Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Capricis de calamar Fruita de temporada 20
Lletuga, dacsca, olives Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 23	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Edamame Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses Pollastre agredolç Flam chino de vainilla Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita de temporada 24	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada 25	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols Truita de creïlla Fruita de temporada 27	
Lletuga, safanòria, dacsca Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge Crispy chicken pollastre arrebossat Fruita de temporada 30	Lletuga, remolatxa, olives Curri de lletilles ECO amb curri, comí i canyella Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada 31	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Amanida multicolor enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt	Hummus de cigrons Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs a banda amb peix Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	★ Edamame Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn ★ Flam chino de vainilla	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fesols juliana amb verdures Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



13



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns

Lletuga, safanòria, olives

02

Crema de pèsols

Pit de pollastre amb samfaina

torrada

al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca

03

Lentilles de l'horta

amb hortalisses

Filet d lluç al forn

Fruita de temporada

dimecres

Pasta bollida

Cuixa de pollastre al forn

logurt desnatat

04

dijous

Hummus de cigrons

05

Arròs blanc al forn

Filet d lluç al vapor

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, remolatxa, olives

06

Fesols amb verdures especiades

Truita francesa

Fruita de temporada

dilluns

Lletuga, dacsca, olives

09

Sopa d'au amb fideus

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, remolatxa

10

Crema de safanòria

Cassola de titot amb verdures

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

11

Pasta bollida

Filet d'abadejo al caldo curt

al forn

Fruita de temporada

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda

12

Cigrons estofats

amb hortalisses

Truita francesa

Fruita de temporada

divendres

Arròs bollit

Filet d lluç al vapor

Taronja valenciana ECO

divendres

16

Festiu

divendres

17

Festiu

divendres

18

Festiu

divendres

19

Festiu

divendres

20

Lletuga, safanòria, olives

Llenties camperes

amb hortalisses

Filet de lluç amb salsa de ceba

al forn

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, dacsca, olives

23

Sopa d'au amb lletres

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

24

Cigrons a la jardineria

amb hortalisses

Filet d'abadejo al caldo curt

al forn

Fruita de temporada

divendres

★ Edamame

25

Espaguetis bollida

Cuixa de pollastre a la llima

al forn

logurt desnatat

divendres

Lletuga, safanòria, llombarda

26

Guisat de fesols juliana

amb verdures

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, cogombre, olives

27

Arròs bollit

Truita francesa

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, dacsca

30

Crema de coliflor

amb creïlla, floricol i ceba

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, remolatxa, olives

31

Estofat de lletilles

amb hortalisses

Filet de lluç al forn amb picada

d'all i julivert

al forn

Fruita de temporada

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.



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, safanòria, olives Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	03 Lletuga, tomaca, dacsà Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	04 Amanida multicolor enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt	05 Lletuga, cogombre, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, remolatxa, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada
09 Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	13 Amanida valenciana amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives Arròs a banda amb peix Taronja valenciana ECO
16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu	20 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
23 Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Saltat de verdures amb quinoa Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	25 Lletuga, cogombre, safanòria Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn ★ Flam chino de vainilla	26 Lletuga, safanòria, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom rostit al forn Fruita de temporada	27 Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlles Fruita de temporada
30 Lletuga, safanòria, dacsà Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	31 Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		