



dilluns dimarts dimecres dijous divendres

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

<p>04 Lletuga, olives, dacsa Guisat de llentilles ECO juliana amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita</p>	<p>05 Hummus de cigrons amb nachos Crema de floricol amb creilla, floricol i ceba Alitats de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>06 Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou Arròs de rap, gamba i brots d'all logurt artesà</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb patata, safanòria i ceba Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita</p>
--	---	---	---	--

<p>11 Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols i pera Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba casolana Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, dacsa Pastís de bròcoli amb porro i ceba Guisat de magre amb creilla donat amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguets integrals a la provença Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creilla. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, olives, dacsa Estofat de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creilla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom al forn amb creilla especiada i minestra de verdures. Fruita</p>
---	--	--	--	---

<p>18 Lletuga, olives, dacsa Dhal de llentilles ECO amb verdures i espècies Filet de llom en salsa de verdures casolana amb cous cous al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures</p>	<p>19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons amb tosta Crema de remolatxa amb carlota Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses casolana Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</p>	<p>21 Amanida valenciana amb ou amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Macarrons integrals amb salmó logurt</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria Fesols a la jardinera amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</p>
--	--	--	---	--

<p>25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoisse crema de creilla i porro Hamburgueses al forn amb samfaina mallorquina amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons amb tomaca al timó Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Tosta amb formatge i tomaca Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO amb verdures Truita de creilla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Ensalada del vaquer viatger amanida de col Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge Aletes súper Ruta 66 aletes de pollastre rostides a la barbacoa casolana (mix d'espècies) Gelats</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita</p>
--	--	---	--	--



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- 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.

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
357314kj			
854kcal	39.2g		7.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	19.0g	32.0g	2.4g



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

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

<p>04 Lletuga, olives, dacsa Guisat de llentilles ECO juliana amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita</p>	<p>05 Hummus de cigrons amb nachos Crema de floricol amb creïlla, floricol i ceba Pollastre desossat a l'all al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs de peix amb lluç (sense marisc) Fiambre de titot i formatge logurt natural sense sucre</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de mongetes triturades amb patata, carabasseta i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Salmó a la llima al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita</p>
---	--	--	---	--

<p>11 Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols i pera Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba casolana Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, dacsa Pastís de bròcoli amb porro i ceba Guisat de magre amb creïlla donat amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis integrals a la provença Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, olives, dacsa Potatge de cigrons triturats amb verdures Pollastre desossat al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita</p>
--	---	--	---	---

<p>18 Lletuga, olives, dacsa LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Llom saxònia trossejat torrat al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures</p>	<p>19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons amb tosta Crema de remolatxa amb carlota Pollastre desossat al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons integrals amb salmó Fiambre de titot i formatge logurt natural sense sucre</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria Estofat de fesols triturats amb hortalisses Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</p>
--	--	---	---	--

<p>25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoisse crema de creïlla i porro Hamburgueses al forn amb samfaina mallorquina amb verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons amb tomaca al timó triturats Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Tosta amb formatge i tomaca Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO amb verdures Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Ensalada del vaquer viatger amanida de col Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge Cuixa de pollastre desossat en el seu suc al forn Gelat</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita</p>
--	---	---	---	---



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
357314kj			
854kcal	39.2g		7.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	19.0g	32.0g	2.4g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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>				1
<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p>Guisat de llentilles ECO juliana amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p>	<p>Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>Crema de floricol amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Alitas de pollastre amb alls al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou</p> <p>Arròs de rap, gamba i brots d'all logurt artesà</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb patata, safanòria i ceba</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>Festiu</p>
<p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Crema de pèsols i pera</p> <p>Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba casolana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Pastís de bròcoli amb porro i ceba</p> <p>Pollastre en adobo al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Espaguetis integrals a la provença</p> <p>Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p>Estofat de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de creïlla Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, olives, dacsa</p> <p>Dhal de llentilles ECO amb verdures i espècies</p> <p>Pollastre en salsa amb cous cous Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta</p> <p>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Hummus de cigrons amb tosta</p> <p>Crema de remolatxa amb carlota</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses casolana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida valenciana amb ou amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives</p> <p>Macarrons integrals amb salmó logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Fesols a la jardinera amb verdures</p> <p>Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Vichysoisse crema de creïlla i porro</p> <p>Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Cigrons amb tomaca al timó</p> <p>Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tosta amb formatge i tomaca</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Amanida de llentilles ECO amb verdures</p> <p>Truita de creïlla Fruita de temporada</p>	<p>Ensalada del vaquer viatger amanida de col</p> <p>Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge</p> <p>Aletes súper Ruta 66 aletes de pollastre rostides a la barbacoa casolana (mix d'espècies)</p> <p>Batut de l'oncle Sam ioc de maduixa</p>



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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·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>				1
<p>04 Lletuga, olives, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada</p>	<p>05 Hummus de cigrons Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Alitas de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada</p>	<p>06 Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa Arròs del senyoret amb lluç i marisc logurt artesà</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca 3 Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada</p>
<p>11 Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols Llonganisses d'au amb salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, dacsa Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Guisat de creïlles amb magre amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis "sense gluten" a la provenza amb tomaca i verdures Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>14 Lletuga, olives, dacsa Estofat de cigrons amb verdures Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlles Fruita de temporada</p>
<p>18 Lletuga, olives, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom amb salsa al forn Fruita de temporada</p>	<p>19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria Abadejo al forn sobre crema de pèsols amb salsa i pèsols Fruita de temporada</p>	<p>20 Hummus de cigrons Crema de safanòria i remolatxa Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida valenciana amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Macarrons "sense gluten" amb salmó logurt</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria Fesols a la jardinera amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada</p>
<p>25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoisse tradicional crema de creïlla i porro Hamburguesa d'au al forn amb samfaina mallorquina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Estofat de cigrons amb verdures Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>27 Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb pollastre Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita de creïlles Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Aletes de pollastre torrat al forn ★ Batut de l'oncle Sam ioc de maduixa</p>



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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>				1
<p>04 Lletuga, olives, dacsa Lenties juliana amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada</p>	<p>05 Hummus de cigrons Crema de coliflor amb creïlla, florició i ceba Alitas de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs bollit Pit de pollastre en el seu suc logurt desnatat</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb verdures Truita francesa Fruita de temporada</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Pasta bollida Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada</p>
<p>11 Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols Pit de pollastre en el seu suc al forn Fruita de temporada</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, dacsa Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Guisat de creïlles amb magre amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis bollida Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>14 Lletuga, olives, dacsa Estofat de cigrons amb verdures Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada</p>
<p>18 Lletuga, olives, dacsa Llenties amb verdures Llom torrat al forn Fruita de temporada</p>	<p>19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs bollit Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada</p>	<p>20 Hummus de cigrons Crema de safanòria i remolatxa Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Pasta bollida Pit de pollastre en el seu suc logurt desnatat</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria Fesols a la jardinera amb verdures Truita francesa Fruita de temporada</p>
<p>25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Pit de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Estofat de cigrons amb verdures Filet de lluç al caldo curt al forn Fruita de temporada</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs bollit Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llenties amb ceba, safanòria, tonyina Truita francesa Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, cogombre, safanòria Pasta bollida Aletes de pollastre torrat al forn logurt desnatat</p>



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

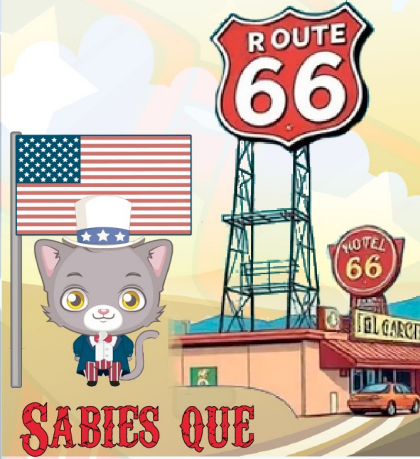
CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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·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>				1 Festiu
04 Lletuga, olives, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	05 Lletuga, safanòria, cogombre Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Alitas de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	06 . Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa Arròs del senyoret amb lluç i marisc logurt artesà	07 Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca 3 Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada
11 Lletuga, dacsa, olives Crema de creïlla Llom rostít en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, dacsa Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Guisat de creïlles amb magre amb hortalisses Fruita de temporada	13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis "sense gluten" a la provenza amb tomaca i verdures Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	14 Lletuga, olives, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlles Fruita de temporada
18 Lletuga, olives, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom amb salsa al forn Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada	20 Lletuga, safanòria, cogombre Crema de safanòria i remolatxa Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	21 . Amanida valenciana amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Macarrons "sense gluten" amb salmó logurt	22 Lletuga, tomaca, safanòria Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
25 Lletuga, safanòria, olives Vichysoisse tradicional crema de creïlla i porro Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	27 . Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina Arròs amb pollastre Fruita de temporada	28 Lletuga, tomaca, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita de creïlles Fruita de temporada	29 Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Aletes de pollastre torrat al forn ★ Batut de l'oncle Sam ioc de maduixa



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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