

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres																				
<p>Lletuga, safanòria, dacsa ⁰²</p> <p>Crema de bròquil amb verdures</p> <p>Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspaxo andalús i peix blanc en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>⁰³ Hummus de cigrons amb tosta</p> <p>Arròs amb bolets Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre ⁰⁴</p> <p>⁰⁴ Cigrons satai amb llet de coco i carabassa amb soja i coriandre</p> <p>Cuixa de pollastre rústica al romaní al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵</p> <p>Macarrons a l'aroma de curri amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades i goulash de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives ⁰⁶</p> <p>⁰⁶ LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives ⁰⁹</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au amb ou</p> <p>Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau al forn amb salsa de verdures casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa ¹⁰</p> <p>¹⁰ Cigrons campers amb tomaca, porro i carabasseta</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Samfaina rostida amb llesca de pa i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>¹¹</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat barbacoa de nata i xocolata</p> <p><i>SOPAR: Bajoca en ceba i sépia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives ¹²</p> <p>¹² Crema bretona de fresols amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i></p>	<p>¹³ Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Capricis de calamar arrebossat Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa ¹⁶</p> <p>¹⁶ MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca</p> <p>Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Vichyssoise i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁷</p> <p>¹⁷ Estofat de lentilles amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Fish & Chips bacallà de lluç arrebossat amb creïlles xips</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspaxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita</i></p>	<p>¹⁸</p> <p>Amanida d'estiu lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Gelat barbacoa de nata i xocolata</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>¹⁹</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁰</p> <p>Festiu</p>	<p>²³</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁴</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁵</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁶</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁷</p> <p>Festiu</p>	<p>³⁰</p> <p>Festiu</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>			
<p>Lletuga, safanòria, olives ⁰⁹</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au amb ou</p> <p>Mandonguilles de lluç guisades amb patates dau al forn amb salsa de verdures casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa ¹⁰</p> <p>¹⁰ Cigrons campers amb tomaca, porro i carabasseta</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Samfaina rostida amb llesca de pa i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>¹¹</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat barbacoa de nata i xocolata</p> <p><i>SOPAR: Bajoca en ceba i sépia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives ¹²</p> <p>¹² Crema bretona de fresols amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i></p>	<p>¹³ Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Capricis de calamar arrebossat Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa ¹⁶</p> <p>¹⁶ MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca</p> <p>Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Vichyssoise i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁷</p> <p>¹⁷ Estofat de lentilles amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Fish & Chips bacallà de lluç arrebossat amb creïlles xips</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspaxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita</i></p>	<p>¹⁸</p> <p>Amanida d'estiu lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Gelat barbacoa de nata i xocolata</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>¹⁹</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁰</p> <p>Festiu</p>	<p>²³</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁴</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁵</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁶</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁷</p> <p>Festiu</p>	<p>³⁰</p> <p>Festiu</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>								
<p>Lletuga, safanòria, dacsa ¹⁶</p> <p>¹⁶ MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca</p> <p>Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Vichyssoise i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁷</p> <p>¹⁷ Estofat de lentilles amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Fish & Chips bacallà de lluç arrebossat amb creïlles xips</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Gaspaxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita</i></p>	<p>¹⁸</p> <p>Amanida d'estiu lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Gelat barbacoa de nata i xocolata</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>¹⁹</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁰</p> <p>Festiu</p>	<p>²³</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁴</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁵</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁶</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁷</p> <p>Festiu</p>	<p>³⁰</p> <p>Festiu</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>													
<p>²³</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁴</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁵</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁶</p> <p>Festiu</p>	<p>²⁷</p> <p>Festiu</p>	<p>³⁰</p> <p>Festiu</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>																		
<p>³⁰</p> <p>Festiu</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>																							



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, albercoc

CONSSELLS SALVDABLES

Amb l'arribada de la calor, és important mantindre'ns hidratats. No oblidis menjar aliments frescos com a ensalades i fruites, i porta sempre amb tu una botella d'aigua. Des de IRCO et desitgem un feliç estiu!

- Ingredients ECO**
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega 3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3999kJ				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	