

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>		<p>Festiu</p>	<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>02</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>06</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada</p> <p>Fruita/gelat</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>07</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>08</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13</p> <p>Crudides de verdures fresques</p> <p>Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç en salsa verda de péssols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita amb carabasseta saltada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Lentilles camperoles amb hortalisses</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>20</p> <p>Xips de verdures</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</p> <p>Filet d' abadejo a la mediterrània al forn amb olives negres i verdures de temporada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Festival d'hortalisses lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit</p> <p>Agulló de l'abel·lot Willi aladrocs en tempura casolana</p> <p>Gelatina recol·lectada per ABEJota gelatina de sabors</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Truita amb carabassa dau</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p>Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida del xef</p> <p>Cheseeburger completa amb creïlles juliana al horno amb formatge i ceba</p> <p>Terrina de gelat de nata i xocolata</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Arròs camperol amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>



Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brinden les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- 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
	3648kj				
	872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	88g	Sucre	19.5g	Proteïnes	33.5g
				Sal	2.5g