

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>Festiu</b> (2)	<b>Festiu</b> (3)	<b>Festiu</b> (4)	<b>Festiu</b> (5)	<b>Festiu</b> (6)
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>MACARRONES ECO al pesto d'alfabega</b> amb salsa de tomaca <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de llegums</b> con verdures <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita/lacti <i>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (11) <b>Arròs a la cubana</b> amb salsa de tomaca <b>Filet d'abadejo a la biscaina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives (12) <b>Sopa castellana con fideus</b> d'au i potc amb ou <b>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita</i>	Lletuga, dacsà, cogombre (13) <b>Fesols camperoles</b> amb hortalisses <b>Truita de carabasseta</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita</i>
Cruditès de verdures fresques <b>Crema de verdures camperes amb cruixent de pa</b> <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda (17) <b>Espirals toscana</b> amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria <b>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota</b> al forn Batut casolà de fruites <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives (18) <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà (19) <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc <b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (20) <b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà (23) <b>Lentilles amb verdures</b> amb creïlla, pebrot i safanòria <b>Estofat de mandonguilles amb salsa de tomaca</b> al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinaçs. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (24) <b>Macarrons ECO a la provençal</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Aladroc en tempura casolana</b> Fruita/gelat <i>SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives (25) <b>Fesols a l'hortolana</b> amb hortalisses <b>Truita francesa amb formatge</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda (26) <b>Amanida russa</b> amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita de temporada <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb natxos (27) <b>Sopa de picada amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Aletes de pollastre rostides amb dacsà saltat</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sèpia al pebre roig. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives (30) <b>Crema de carabasseta i porro</b> <b>Llonganisses amb salsa lionesa</b> de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·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 did@ctiX**

**Sabies que...**

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, platan, meló d'Alger, meló, nectarina i pera

**Consells saludables**

Berriquets de mar i aigua no ens no aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu
- Peix sostenible
- Font d'omeg3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3631kJ				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	