

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I 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). 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>			<p>Festiu <span style="float: right;">1</span></p>	
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Espirals amb salsa de carabassa i formatge</b></p> <p><b>Aladrocs en tempura casolana</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Fesols a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Fruita farcida</b></p> <p>Fruita/logurt</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç gratinada amb allioli</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i titot amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Crema de pèsols i pera</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina</b> amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i sépia en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Putxero complet</b> amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</i></p>
<p><b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb roses de floricol</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Macarrons ECO al pomodoro e funghi</b> amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita/logurt</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p><b>Guisat de lletilles Juliana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Fruita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b></p> <p><b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b> amb hortalisses</p> <p><b>Croque Monsieur</b> pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p><b>Estofat de lletilles amb moniato de temporada</b> amb porro i espinacs</p> <p><b>Ous al forn amb ratatouille</b> amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Sopa coberta amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Fish and xips</b> aladrocs en tempura casolana amb creïlles xips</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p><b>Crema grega</b> amb cigrons, carabassa, safanòria i porro</p> <p><b>Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó. Fruita</i></p>	<p><b>Coleslaw</b> amanida de col</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrons amb salsa de formatge</p> <p><b>Vols de sabors barbacoa</b> alitas de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p><i>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p><b>Arròs caldós amb pollo</b> amb safanòria, ceba i pimentó</p> <p><b>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</i></p>
<p>Xips casolans de moniato</p> <p><b>Crema de bullit</b> amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p><b>Llom saxònia a la jardinera</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs a la campesina</b> amb verdures</p> <p><b>Orly de lluç amb pernil i formatge</b></p> <p>Fruita/logurt</p> <p><i>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b></p> <p>amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p><b>Canelons de carn</b> amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p><b>Abadejo a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Estofat de LLETILLES ECO</b> amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p><b>Regirat del xef</b> ou amb creïlla i companatge cuit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</i></p>

**“La gran partida”**  
Tentacions americanes

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, safanòria

**Consells saludables**  
Opitar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

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

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
	Greix	AGS	AGM	AGP
Energia 3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	