



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Hummus de cigrons amb llesca  
**Sopa coberta amb lletres** d'au i porc amb cigrons i ou  
**Filet de pollastre arrebossat amb dacsà saltada**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb samfaina. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo en salsa verda** al forn amb all i julivert  
Fruita/lacti

SOPAR: Ensalada grega i tosta amb ou regirat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives  
**Crema castellana** amb cigrons  
**Pizza prosciutto** amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita / lacti sense sucre

Lletuga, remolatxa, dacsà  
**MACARRONS ECO amb tomaca al curry**  
**Tuita de ceba caramel·litzada**  
Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

**Festiu**

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Llenties a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega** amb tomaca  
**Filet de lluç gratinat amb mussolina de pésols** al forn  
Fruita/lacti

SOPAR: Amanida de patata i ous al plat. Fruita

kikos casolans de cigró  
**Crema de carabassa i coco**  
**Guisat de mandonguilles en salsa d'hortalisses**  
Fruita de temporada

SOPAR: Brècol saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Libret de pernil dolç i formatge** pernil dolç i formatge al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i titot amb salsa de poma. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre  
**Fesols de la iaia** amb xoriç i os de pernil  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blau amb anet. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà  
**Macarrons amb olives negres i tomaca rostida**  
**Llom adobat a l'all** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Tomàquet provençal i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Crema Saint Germain** de pésols i poma  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals** al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i truita de formatge i carbassó. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs d'hivern amb bolets i carabassa** amb ceba, safanòria i porro  
**Aladroc en tempura casolana**  
Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives  
**Cassola de llenties ECO hortalisses** amb hortalisses  
**Truita francesa amb formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i aletes de pollastre al forn. Fruita

**Fusió Tex Mex** natxos amb hummus  
**Sopa Asteca** sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre  
**Tacs mariachis** amb pollastre, mix de pimentó i espècies  
**Dolç cor de Mèxic** postres de vainilla i xocolata

SOPAR: Monjato especiat i magre en adob casolà. Fruita

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**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·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.

**Festiu**

**Festiu**



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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

**Consells saludables**  
Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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

Valor nutricional				
(Promedí diari del menjar de mig dia)				
	Greix	AGS	AGM	AGP
Energia	3581kj			
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	