

| dilluns   | dimarts   | dimecres  | dijous  | divendres   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>INFORMACIÓ D'INTOLERÀNCIES:</b> Aquesta menja té gluten o intolerància a la lactosa. No s'ha emprat cap ingredient que sigui a la llista de l'Al·lèrgic (LRE 1169/2011) anexo II. Aquesta menja està preparada diàriament un mes abans i cuinada atorgant el més alt nivell de seguretat. Nota: en cas de necessitat especial, contactar al seu centre i els al·lèrgics que s'hi donen els plats servits.</p> |   | <p><b>Festiu</b> ①</p>  | <p><b>Festiu</b> ②</p>  | <p><b>Festiu</b> ③</p>  |
| <p><b>Festiu</b> ⑥</p>  | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs</p> <p><b>Estofat de llentilles</b> amb ceba, carlota, carabasseta i #pimentó</p> <p><b>Orly de lluç</b></p> <p>Fruita en el seu suc</p> <p><i>SOPAR: Guisat de crelles, hortalisses i vedella. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, safanòria, dacs</p> <p><b>MACARRONS ECO italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita</i></p>           | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives</p> <p><b>Arròs caldós amb magre</b></p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Vichyssoise i hamburguesa de lentilles, safanòria i ceba a la planxa. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Crema castellana</b> amb cigrons</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita</i></p>   |
| <p>Lletuga, safanòria, dacs, olives</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabassa i xulles de titot. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita calzone</b> amb formatge</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Peix blau amb bròcoli, ceba, i creïlla amb romer al forn. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Guisat de llentilles ECO</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom rostit amb ceba calfada</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita</i></p>            | <p>Lletuga, cogombre, safanòria, olives</p> <p><b>Espaguetis al pesto d'alfàbega</b> amb tomaca</p> <p><b>Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carabasseta. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, remolatxa, dacs</p> <p><b>Fesols de la iaia</b> amb xoriço i os de pernil</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta en ceba i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>   |
| <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p><b>Crema de floralcol i poma a l'aroma de nou moscada</b></p> <p><b>Llonganisses rostides en salsa amb carlota donat</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blau amb anet al vapor. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p><b>Olleta de cigrons estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pebrots</p> <p><b>Escalopa de lluç farcit de pernil cuit i formatge</b></p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Amanida waldorf i tosta de formatge fresc, tomaca i orenga. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs, olives</p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, dacs, olives</p> <p><b>Fesols a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita francesa amb samfaina</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida Cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, safanòria, dacs</p> <p><b>Arròs d'hivern amb bolets i carabassa</b> amb ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Fillete d'abadejo a la gallega</b> al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de titot i hortalisses. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs</p> <p><b>Estofat de llentilles amb moniato de temporada</b> amb porro i espinacs</p> <p><b>Llom adobat en salsa al toc de pebre negre</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses</p> <p><b>Filet de lluç en salsa de llima</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i vedella a la planxa. Fruita</i></p>                       | <p>Lletuga, remolatxa, dacs</p> <p><b>Cigrons estofats</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita camperola</b> amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>                         | <p><b>Amanida grega</b> amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres</p> <p><b>Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà</b> crema de creïlla alemanya</p> <p><b>Fish and chips</b> aladroc arrebossat casolà amb patates fregides</p> <p><b>Sabor de xocolata de la vella Europa</b></p> <p><b>Sopa de ratonilles amb ous al forn</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita</i></p> | <p>Hummus amb natxos</p> <p><b>Sopa de picada amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> en salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita</i></p>     |



**Sabies que...**

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera.

**Consells saludables**

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- 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   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3502kj             |        |           |       |       |
| 837kcal            | 37.9g  | 7.1g      | 11.6g | 15.3g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 88g                | 20.4g  | 30.1g     | 2.6g  |       |