

| 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·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> | | | | 1 |
| <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat d'alls tendres. Fruita</p> | <p>Hummus amb natxos</p> <p>Crema de floricol amb crostons integrals casolans</p> <p>Pollastre a l'all aletes de pollastre al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>olives</p> <p>Arròs de rap, gamba i brots d'all</p> <p>Filet de llom amb salsa al forn amb hortalisses</p> <p>logurt artesà</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cigrons amb tomaca al timó</p> <p>Truita de porro i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita</p> | <p style="text-align: center;">Festiu</p> |
| <p>Snack casolans de llentilles</p> <p>Crema de remolatxa amb safanòria</p> <p>Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer</p> <p>Fruita/iogurt</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p> | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Espaguetis integrals a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita</p> | <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita</p> |
| <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p>Pastís de bròcoli amb porro i ceba al forn</p> <p>Filet de llom en salsa amb cous cous al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita</p> | <p>Crudités de verdures fresques</p> <p>Paella amb verdures de temporada</p> <p>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Dhal de llentilles ECO</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>olives</p> <p>Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p> | <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa amb pebre roig, orenga i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita</p> |
| <p>Xips vegetals casolans</p> <p>Gaspaxo andalús</p> <p>Hamburguesa mixta amb creïlles fregides al horno</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Orly de lluç casolà</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p> | <p>.</p> <p>Tosta de pa amb formatge i tomaca</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Amanida de llentilles ECO</p> <p>Regirat del xef</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p> | <p>Amanida del vaquer viatger amanida de col</p> <p>Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge</p> <p>Aletes Súper Ruta 66 aletes de pollastre rostides amb salsa barbaoca casolana</p> <p>Gelat de l'oncle Sam Terrina de nata i xocolate</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinaacs i truita francesa. Fruita</p> |



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

- Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!
- Ingredientes ECO
 - De temporada
 - Gastronomia local
 - Proteïna vegetal
 - Pescado sostenible
 - Fuente de omega 3
 - Sugerencia CENA
 - Dia menú temàtic
 - Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

| Valor nutricional | | |
|---------------------------------------|-------|-----------|
| (Promedi diari del menjar de mig dia) | | |
| | Creix | ACS |
| Energia | | |
| 3648kj | | |
| 872kcal | 40.1g | 8.0g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes |
| 88g | 19.5g | 33.5g |
| | | Sal |
| | | 2.5g |