



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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·licite 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>Lletuga, dacs, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de carbassa</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i aladrocs a la llima.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>04</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de tomaca</b> carn de porc al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacs <b>05</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p><b>Festiu</b> <b>6</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>7</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>8</b></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>11</b></p> <p><b>Llenties ECO llauradores</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Moniato especiat i aletes de pollastre rostides.</i> Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta <b>12</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>13</b></p> <p><b>Crema de floricol i poma</b></p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i ous al plat.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacs <b>14</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p><b>Llibret de pernil dolç i formatge</b> Pernil dolç i formatge al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, olives <b>15</b></p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de verdures i ragout de titot.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>Sopa extremeña</b> amb fideus, tomaca i crostons</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacs <b>19</b></p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacs, olives <b>20</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p><b>Pernils de pollastre a la caçadora</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.</i></p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacs <b>21</b></p> <p><b>Caragols toscana</b> amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria</p> <p><b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema parmentier y peix blau al curri.</i> Fruita</p>	<p><b>Amanida Apis</b> Lletuga, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de mel <b>22</b></p> <p><b>Arròs eixam</b> caldós amb pollastre i verdures</p> <p><b>Borinots nadalencs</b> croquetes de carn</p> <p><b>Postres zum zum zum</b></p> <p> <i>SOPAR: Paninis variats casolans.</i> Fruita</p>
<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>27</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>28</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>29</b></p>

### Activitats did@ctiX

## La sostenibilitat en el rusc

### "Arriba l'hivern"

## Nadal

### 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

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- 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	ACP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València