



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·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, dacsa, olives <b>01</b></p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Bastons de moniato especiat i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>02</b></p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i llesca amb hummus. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>05</b></p> <p><b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles a la jardineria</b> carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>06</b></p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b></p> <p><b>Filet de lluç amb colinesa</b> al forn amb salsa de floricol, oli i all</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>07</b></p> <p><b>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>08</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</b></p> <p><b>Lluç arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonia rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>09</b></p> <p><b>Estofat de llentilles llauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b> amb safanòria, ceba, all</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>12</b></p> <p><b>Crema de floricol amb formatge</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>13</b></p> <p><b>Guisat de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada</b> al forn</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>14</b></p> <p><b>Espirals a la provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p><b>Aladroc en tempura casolana</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria <b>15</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b></p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>16</b></p> <p><b>Arròs a banda</b> amb lluç i marisc</p> <p><b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>19</b></p> <p><b>Cassola de llentilles hortelanes</b> amb hortalisses</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>20</b></p> <p><b>Crema de verdures campestres</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</i></p>	<p>Humus de cigrons amb llesca <b>21</b></p> <p><b>MACARRONS ECO estil napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p><b>Filet de lluç al forn amb all i julivert</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida de l'abella regna</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Realera de verdures</b> arròs amb verdures</p> <p><b>Aletes de pollastre a la mel d'ABJota</b> al forn</p> <p><b>Niu de vainilla</b> Flam sabor vainilla</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>23</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>26</b></p> <p><b>Crema parmentiere</b> amb creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó</b> al forn</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <b>27</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Gulash de titot</b> al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <b>28</b></p> <p><b>LENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Varettes de lluç</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>29</b></p> <p><b>Espaguetis bolonyesa gratinats</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p><b>Llibret de pernil dolç i formatge</b> Pernal dolç i formatge al forn</p> <p><b>Fruita</b></p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</i></p>	

## Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

“Et vull com eres”

14 febrer

## Sabies que...

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

## Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·litzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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