



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><b>Festiu</b></p>	<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>02</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Crema bretona</b> amb fesols blancs i hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada</b> de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>08</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Macarrons ECO al pomodoro e funghi</b> amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p><b>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest</b> amb formatge i companatge cuit</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p><b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa</p> <p><b>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>Crudides de verdures fresques</p> <p><b>Vichysoise tradicional</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p><b>Espaguetis a la Provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda de pèsols</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures</p> <p><b>Croque Monsieur</b> pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita amb carabasseta saltada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Lentilles camperoles</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>Xips de verdures</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats</b> carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</b></p> <p><b>Filet de lluç a la mediterrània</b> al forn amb olives negres i verdures de temporada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures</p> <p><b>Truita francesa amb guarnició de cèrcols de ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23</p> <p><b>Festival d'hortalisses</b> lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Bresca de primavera</b> amb hortalisses, pèsols i companatge cuit</p> <p><b>Agulló de l'abel·lot Willi</b> aladrocs en tempura casolana</p> <p><b>Gelatina recol·lectada per ABJota</b> gelatina de sabors</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Lentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Amanida primavera de pasta</b> amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p><b>Truita amb carabassa dau</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p><b>Crema grega</b> amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30</p> <p><b>Amanida del xef</b></p> <p><b>Cheseeburger completa amb creïlles juliana</b> al horno amb formatge i ceba</p> <p><b>Terrina de gelat de nata i xocolata</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs camperol</b> amb magre i hortalisses</p> <p><b>Filet de lluç a la taronja</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>



### Activitats did@ctiX

## La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

### Sabies que...

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

### Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió 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
	3648kj				
	872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni		Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	19.5g	33.5g	2.5g	