

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Hummus de cigrons amb llesca

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou

Filet de pollastre arrebossat amb dacsà saltada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb samfaina. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

Macarrons amb olives negres i tomaca rostida

Llom adobat a l'all al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomàquet provençal i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i tosta amb ou regirat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de patata i ous al plat. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema Saint Germain de pèsols i poma

Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i truita de formatge i carbassó. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Crema castellana amb cigrons

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita / lacti sense sucre

kikos casolans de cigró

Crema de carabassa i coco

Guisat de mandonguilles en salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Arròs d'hivern amb bolets i carabassa

amb ceba, safanòria i porro

Aladrocs en tuntura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà

MACARRONS ECO amb tomaca al curry

Tuita de ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Llibret de pernil dolç i formatge

pernil dolç i formatge al forn

logurt

SOPAR: Minestra de verdures i titot amb salsa de poma. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Cassola de llenties ECO hortelanes

amb hortelanes

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i aletes de pollastre al forn. Fruita

Festiu

Lletuga, dacsà, cogombre

Fesols de la iaia amb xoriç i os de pernil

Truita de creilla

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blau amb anet. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Fusió Tex Mex natxos amb hummus

Sopa Asteca sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs mariachis amb pollastre, mix de pimentó i espècies

Dolç cor de Mèxic postres de vainilla i xocolata

SOPAR: Monjato especial i magre en adob casolà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



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

Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

- 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	ACS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	