



dilluns

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIA: Aquest menú és apte per a persones amb patir al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, davant de les al·lèrgies més comunes, segons la Guia d'Al·lèrgia i Intolerància Alimentària (RE 1169/2011), anexo II, punt 1. La informació del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissotvat 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.

dimarts

dimecres

Festiu

dijous

Festiu

divendres

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Estofat de llentilles amb ceba, carlota, carabasseta i #pimentó

Orly de lluç

Fruita en el seu suc

SOPAR: Guisat de creïlles, hortalisses i vedella. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa

MACARRONS ECO italiana amb tomaca i formatge

Truita espanyola amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

Arròs caldós amb magre

Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise i hamburguesa de llentilles, safanòria i ceba a la planxa. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre

Crema castellana amb cigrons

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives

Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i xulles de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs amb salsa de tomaca

Truita calzone amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb bròcoli, ceba, i creïlla amb romer al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de llentilles ECO amb hortalisses

Llom rostit amb ceba calfada al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria, olives

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Filet de lluç al forn amb amaniment d'all i julivert

logurt

SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre

Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada

Llonganisses rostides en salsa amb carlota donat al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blau amb anet al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Olleta de cigrons estofats amb safanòria, carabasseta i pebrot

Escalopa de lluç farcit de pernil cuït i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida waldorf i tosta de formatge fresc, tomaca i orenga. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives

Fideus a la cassola amb verdures

Cuixa de pollastre a l'all al forn

logurt

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives

Fesols a l'hortolana amb hortalisses

Truita francesa amb samfaina

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida Cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa

Arròs d'hivern amb bolets i carabassa amb ceba, safanòria i porro

Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de titot i hortalisses. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Estofat de llentilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs

Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Filet de lluç en salsa de llima al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita camperola amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita

Amanida grega amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres

Kartoffelsuppe amb cruïent de pa casolà crema de creïlla alemanya

Fish and chips aladroc arrebossat casolà amb patates fregides

Sabor de xocolata de la vella Europa

SOPAR: Batat i coulle amb ous al forn. Fruita

Hummus amb natxos

Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana amb titot cuït i verdures al gust. Fruita



Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO**
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega 3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	