



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

FESTA LOCAL EN ALAQUÀS.

Crudités de verdures fresques
Espirals toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Braó de porc al pebre roig
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llentilles amb verdures
amb creïlla, pebrot i safanòria
Aladroc en tempura casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, olives, cogombre
Crema de verdures campestres
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Ous trencats
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols camperoles
amb hortalisses
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

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·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.

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Batut casolà de fruites

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Terrina de gelat de nata i xocolata

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de llegums
con verdures
Cassola de magre en salsa de tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita

Hummus amb natxos
Sopa de picada amb estreletes
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre rostit al romer
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita



SABIES QUE

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, nectarina i pera

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'òmega 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	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	