



dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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, remolatxa, dacsà **06**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles de lluç rustides
amb creïlla juliana
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i ales de
pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **13**
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llom saxònia en salsa amb daus
de safanòria
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i pollet
rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà **20**
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Capritxos de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i cuixa de
pollastre rostit. Fruita

Lletuga, dacsà, olives **27**
Llenties de l'horta
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria
Llom adobat en salsa al toc de
pebre negre
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita
de creïlla. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**
Fesols juliana
amb carabasseta, ceba i safanòria
Cassola de magre guisat a la
riojana
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i
truita de tonyina. Fruita

Lletuga, olives, cogombre **14**
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre
estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **21**
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa
lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou.
Fruita

Hummus amb natxos **28**
Arròs caldós amb magre
Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsà **01**
Macarrons ECO a la siciliana
amb olives negres, albergínia i hortalisses
Filet de lluç al forn amb picada
d'all i julivert amb pèsols

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i filet de llom
rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, **08**
olives
Arròs al forn amb embotit
valencià i tomaca natural
Llibret de pernil dolç i formatge
pernil dolç i formatge al forn
logurt

SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes
provençals. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **15**
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **22**
MACARRONS ECO toscana
amb tomaca, safanòria i ceba
Filet de lluç en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i vedella en
salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, **29**
olives
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge
Rotllet de pernil dolç i formatge
pernil dolç i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en
cebà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **02**
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de coliflor i
formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat
de porros. Fruita

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca **16**
Coditos amb tomaca al toc de
curri
gratinats amb formatge
Gyoze de pollastre
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i peix blanc
arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **23**
olives
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Regirat del xef

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix
blanc a la papillota. Fruita

Amanida amb vinagreta de **30**
maduixa
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb
vinagreta de maduixa
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Rotí de titot en salsa de poma

Fruita de temporada

Galette dolça
amb xocolata
SOPAR: Xampinyó amb allada i rustidera
de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsà **03**
Llenties llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre al chimie
al forn amb mix d'espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a la provençal i peix
blau al curri. Fruita

Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria **17**
Guisat de llenties ECO
amb hortalisses
Truita de carabasseta i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de
carabassa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **24**
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre a l'all

Fruita de temporada

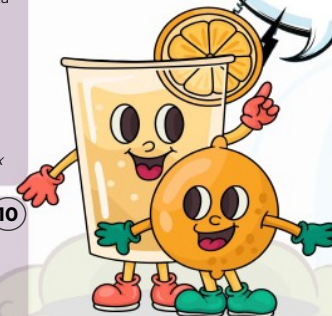
SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **31**
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb
hummus. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g