



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3585kj				
857kcal	40.8g	7.7g	13.2g	15.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.7g	29.5g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Bocaditos de rosada** Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **Crema de brócoli con picatostes caseros** **Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes** Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideos a la cazuela con pavo** con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro **Delicias de calamar** Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de legumbres** con verduras **Solomillo de pollo empanado con maíz salteado** Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Chispas de merluza** Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Bocaditos de rosada** Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Tornillos con salsa de calabaza** **Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Vichysoisse** crema de patata y puerro **Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras** al horno Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **MACARRONES ECO napolitana** con tomate, calabacín, cebolla y puerro **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Espirales italiana** con tomate y queso **Tortilla francesa** Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Espaguetis pomodoro** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de patata y cebolla** Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa de pescado con estrellitas** con merluza y marisco **Muslo de pollo al chilindrón** al horno con salsa de zanahoria y pimiento Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimiento **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la riojana** con chorizo y hueso de jamón **Revuelto de champiñón y queso** Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Longanizas con pisto mallorquín** carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Coditos salteados con hortalizas** **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz montañoso** al horno con cebolla y especias **Piroclastos con lava** albóndigas en salsa Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Arroz con magro y hortalizas** **Filete de merluza en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO** **Tortilla de patata** Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Filete de bacalao a la marinera** al horno con salsa de hortalizas Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Sopa de ave con fideos** **Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO** con zanahoria y pimiento rojo Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,



Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada



Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives



Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba



Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca



Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carne de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot



Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca



Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols



Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Cargols amb salsa de carabassa

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro



Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives



Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot



Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives



Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla



Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro



Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures
al forn



Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa



Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge



Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca



Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge



Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca



Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
amb verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada



Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

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



Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives



Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge



Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

★ Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca



★ Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies



★ Piroclast amb lava
mandonguilles en salsa

Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca



Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig



Fruita

SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç



Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Truita francesa



Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3585kJ 857kcal	40.8g	7.7g	13.2g	15.8g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	22.7g	29.5g	2.3g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza

Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO con pimiento, acelga y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimienta roja

Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate Yogur

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana con tomate y queso

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa al forn amb salsa d'herbes
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pèsols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cargols amb salsa de carbassa
Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de peix amb estrelles amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

10

Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardiner amb CEBE ECO amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures al forn
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBE ECO amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera al forn amb salsa d'herbes
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de safanòria
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardiner amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

24

★ **Amanida Tundra** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ **Arròs muntanyós** al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca logurt

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO amb safanòria i pimentó roig
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes

Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con champiñón, coliflor y pimienta roja

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimienta roja

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimienta roja

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles llauradores amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb hortalisses **Pernil i formatge** **Fruita**

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Llom amb samfaina mallorquina** al forn amb tomaca i hortalisses **Fruita**

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Arròs amb magre i hortalisses** **Filet de lluç amb salsa** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita**

05

Lletuga, tomaca, safanòria **Crema de bròquil** **Llom al forn amb pésols** **Fruita**

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta** **Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro **Fruita**

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Sopa de peix amb fideus "sense gluten"** amb lluç i marisc **Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa de safanòria i pebrot **Fruita**

10

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria **Fruita i iogurt**

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO** amb pebrot, bleida i safanòria **Pit de pollastre a la planxa** **Fruita**

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot** **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Vichysoise** crema de creïlla i porro **Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures** al forn **Fruita**

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pimentó **Pizza de pernil** amb tomaca **Fruita**

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro **Pit de pollastre en el seu suc** **Fruita**

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Filet de bacallà a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita**

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de llegums** con verdures **Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa **Fruita**

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrones "sense gluten" napolitana** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro **Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert **Fruita**

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Pernil i formatge** **Fruita**

24

Amanida Tundra Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs muntanyós** al forn amb ceba i espècies **Magre en salsa de tomaca** Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Sopa d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO** amb safanòria i pimentó roig **Fruita**

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca **Pernil i formatge** **Fruita**

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

01 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **02**

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

03 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli

Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

09 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

11 Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

12 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
con pimienta, acelga y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimienta rojo

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

24 Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

25 Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate

Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

30 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **02**
ecor **Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO**
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

03 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" pomodoro
 con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
 con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo con pisto mallorquín
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta
 CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes
 Fruta
 CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

09 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con salsa de zanahoria y pimienta
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

11 **Ensalada mediterránea**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
 con tomate, puerro y zanahoria
 Fruta y yogur
 CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

12 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ecor **Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO**
 con pimiento, acelga y zanahoria
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Filete de merluza rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise
 crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
 Fruta
 CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
ecor **Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO**
 con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
 con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta
 CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
ecor **Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO**
 con champiñón, coliflor y pimiento rojo
ecor **Muslo de pollo al horno**
 Fruta
 CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
 con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta
 CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

24 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta
 CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

25 **★ Ensalada Tundra**
 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
★ Arroz montañés
 al horno con cebolla y especias
Magro con salsa de tomate
 Gelatina nuclear
 CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
ecor **Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO**
 con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta
 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

30 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" italiana
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis "sense gluten" pomodoro

amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil

Llom al forn amb pésols

Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

10

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Arròs amb pollastre

amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO

amb pebrot, bleida i safanòria

Truita de creïlla

Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Cuixa de pollastre al forn

Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums
con verdures

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrones "sense gluten" napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

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

Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca

Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Truita francesa

Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y gelatina

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimienta, acelga y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimienta rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Revuelto de champiñón

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañeso

al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis "sense gluten" pomodoro

amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil

Llom al forn amb pésols

Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de peix amb fideus "sense gluten"

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

10

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Arròs amb pollastre

amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i gelatina

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO

amb pebrot, bleida i safanòria

Truita de creïlla

Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

con verdures

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

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

Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Cigrons a la jardiner

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca

Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Truita francesa

Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Pebrot farcit gratinat
amb arròs, ceba, safanòria i formatge
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb verdures
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans
Albergínia farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Carabasseta farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge
Fruita

10

.

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb floricol i ajetes
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb verdures
Delícies de calamar
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Pebrot farcit gratinat
amb arròs, ceba, safanòria i formatge
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums
con verdures
Rotllet de primavera amb dacsca saltat
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Panaxe de verdures
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa minestrone amb fideus
de verdures
Albergínia farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Magro con hortalizas

al horno



CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla



CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín

al horno con tomate y hortalizas



CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta permitida



CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli

Lomo al horno

Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Magro con ajetes

al horno



CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón

al horno con salsa de zanahoria y pimiento



CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta permitida y yogur natural



CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de patata

Fruta permitida



CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Magro con hortalizas

al horno

Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoisse

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales

al horno



CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano

con tomate



CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa con loncha de queso



CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Muslo de pollo al horno

Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Lomo rustido

al horno



CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de champiñón y queso



CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada Tundra

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés

al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate

Yogur natural



CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora

al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Magro con ajetes

al horno

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Tortilla francesa



CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Magre amb hortalisses

al forn



Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis "sense gluten" pomodoro

amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba



Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses



Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc



Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil

Llom al forn



Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta

Magre amb alls tendres

al forn



Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot



Fruita permesa

10

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Arròs amb pollastre

amb tomaca, porro i safanòria

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita de creïlla



Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Magre amb hortalisses

al forn



Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals

al forn



Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de pernil

amb tomaca



Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa amb tallada de formatge



Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Cuixa de pollastre al forn



Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de safanòria

Pit de pollastre arrebossada casolana

amb farina de dacsca



Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Llom rostit

al forn



Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge



Fruita permesa

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca

iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora

al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Magre amb alls tendres

al forn



Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Truita francesa



Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al limón

al horno



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz

Espaguetis pomodoro

con tomate, calabacín y puerro

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto asado

al horno con tomate y hortalizas



Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa

al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha

Tornillos con salsa de calabaza

Abadejo al caldo corto

al horno



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz

Sopa de pescado con estrellitas

con merluza y marisco

Muslo de pollo asado

al horno



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur desnatado

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimiento, acelga y zanahoria

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Filete de merluza al vapor



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha

Vichysoise

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

al horno



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de atún

con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Filete de bacalao al horno



Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
Pechuga de pollo en su jugo



Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha

MACARRONES ECO napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil



Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz

Garbanzos campesinos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso

al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate

Yogur desnatado

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo rustido

al horno



Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al limón



Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha

Espirales italiana

con tomate

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca
Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

08

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Cargols amb salsa de carabassa
Abadejo al caldo curt
al forn
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca
Sopa de peix amb estrelles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt desnatat

11

Lletuga, tomaca, remolatxa
Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita francesa
Fruita

12

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de tonyina
amb tomaca
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà al forn
Fruita

19

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
amb verdures
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Truita francesa
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
iogurt desnatat

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

26

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Espirals italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,



Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas



Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"
con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
con pimiento, acelga y zanahoria

Tortilla de patata



Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas



Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano
con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa con loncha de queso



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras



Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil



Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de champiñón y queso



Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

★ **Ensalada Tundra**
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

★ **Arroz montañés**
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo



Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín



Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoisse
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava
albóndigas en salsa
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

02

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

03

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

04

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

05

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

09

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

10

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

11

Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

17

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

18

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

19

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

23

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

24

Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

25

Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Piroclast amb lava
mandonguilles en salsa
Gelatina nuclear

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

26

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes

08

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo
Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar

15

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoisse crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado

22

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava albóndigas en salsa
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza

29

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO
Truita de creïlla
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínestra de verdures
al forn
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
★ **Piroclast amb lava**
mandonguilles en salsa
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

02

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

03

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

04

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses d'au amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

05

Arròs amb floricol i ajetes
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

Crema de bròquil amb crostons casolans
Pit de pollastre al forn amb péssols
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

09

Cargols amb salsa de carbassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

10

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

11

Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

15

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

17

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

18

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

19

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

22

Crema de llegums
con verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

23

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

24

Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

25

Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Albóndigas d'au amb salsa de tomaca
al forn
Gelatina nuclear

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

26

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

29

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias
Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear
Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Magre amb hortalisses

Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis "sense gluten" pomodoro

amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil

Llom al forn

Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta

Magre amb alls tendres

Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

10

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Arròs amb pollastre

amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita de creïlla

Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Magre amb hortalisses

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Cuixa de pollastre al forn

Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de safanòria

Pit de pollastre arrebossada casolana

amb farina de dacsca

Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Llom rostit

al forn

Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca

Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Magre amb alls tendres

Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Truita francesa

Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,



Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

03

Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas



Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

04

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla



Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

05

Arroz con magro y hortalizas



Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria

08

Crema de brócoli

Lomo al horno con guisantes



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

09

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

10

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

11

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

12

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimiento, acelga y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

15

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

16

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

17

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

18

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo en su jugo



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

19

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

22

Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

23

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil



Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

24

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta



Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

25

Ensalada Tundra

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"



Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

29

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

30

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Jamón serrano y queso



Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

03
Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

04
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

05
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols
Fruita

09
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

10
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

11
.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

12
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

16
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

17
Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

18
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

19
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

23
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

24
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

25
★ Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
Gelatina nuclear

26
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

30
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli

Lomo al horno con guisantes

Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimiento, acelga y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichyssoise

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de champiñón y queso

Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañeso
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil

Llom al forn amb pésols

Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita permesa

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria

Truita de creïlla

Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums
con verdures

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

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

Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Cigrons a la jardiner
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca
iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Truita francesa

Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes

08

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

15

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

22

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

29

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

02

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

09

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

16

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

23

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" italiana con tomate
Tortilla francesa

30

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" pomodoro con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla

03

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimienta

10

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimienta
Pizza "sin gluten" de jamón serrano al horno

17

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Revuelto de champiñón y queso

24

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas

04

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y yogur

11

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso

18

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
 Arroz montañés al horno con cebolla y especias
Magro con salsa de tomate Gelatina nuclear

25

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas

05

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO con pimiento, acelga y zanahoria
Tortilla de patata

12

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas

19

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

26

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols

Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla

Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardiner
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa

Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
 Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
 Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
 Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno
 Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés
al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava
albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba

Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa

Filet d'abadejo a la gallega

al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estreles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita permesa

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Amanida mediterrània

Paella valenciana

amb pollastre

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla

Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar

Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures

al forn

Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana

amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

★ **Piroclast amb lava**

mandonguilles en salsa

iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO

amb safanòria i pimentó roig

Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa
Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encbollada. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañés
al horno con cebolla y especias
Piroclastos con lava
albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo
Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,



Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada



Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba



Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot



Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols



Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Cargols amb salsa de carabassa

Filet d'abadejo a la gallega

al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro



Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estreles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot



Fruita permesa

10

Amanida mediterrània

llletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla



Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar



Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínestra de verdures

al forn



Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives



Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge



Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge



Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca



Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada



Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda

al forn amb all i julivert



Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana

amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge



Fruita permesa

24

★ Amanida Tundra

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ Arròs muntanyós

al forn amb ceba i espècies

★ Piroclast amb lava

mandonguilles en salsa

iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca



Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO

amb safanòria i pimentó roig



Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç



Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa



Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
 Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
 Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
 Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoisse crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
 Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
 Arroz montañés al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba

Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa

Filet d'abadejo a la gallega

al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estrelles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita permesa

10

Amanida mediterrània

llletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla

Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar

Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures

al forn

Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana

amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

★ **Piroclast amb lava**

mandonguilles en salsa

iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO

amb safanòria i pimentó roig

Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,



Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con hortalizas

Jamón serrano y queso



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas



Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimiento, acelga y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha



Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoisse
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas



Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano
con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo en su jugo



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimiento rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras



Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil



Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Jamón serrano y queso



Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz



Arroz montañés
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Sopa de ave con fideos "sin gluten"



Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimiento rojo



Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Jamón serrano y queso



Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles llauradores amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb hortalisses **Pernil i formatge** **Fruita**

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Llom amb samfaina mallorquina** al forn amb tomaca i hortalisses **Fruita**

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Arròs amb magre i hortalisses** **Filet de lluç amb salsa** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita**

05

08

Lletuga, tomaca, safanòria **Crema de bròquil** **Llom al forn amb pésols** **Fruita**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta** **Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro **Fruita**

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Sopa de peix amb fideus "sense gluten"** amb lluç i marisc **Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa de safanòria i pebrot **Fruita**

10

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria **Fruita i iogurt**

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO** amb pebrot, bleida i safanòria **Pit de pollastre a la planxa** **Fruita**

12

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot** **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Vichysoise** crema de creïlla i porro **Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures** al forn **Fruita**

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pimentó **Pizza de pernil** amb tomaca **Fruita**

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro **Pit de pollastre en el seu suc** **Fruita**

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Filet de bacallà a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita**

19

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de llegums** amb verdures **Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa **Fruita**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrones "sense gluten" napolitana** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro **Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert **Fruita**

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Pernil i formatge** **Fruita**

24

Amanida Tundra Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs muntanyós** al forn amb ceba i espècies **Magre en salsa de tomaca** Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Sopa d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO** amb safanòria i pimentó roig **Fruita**

26

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa **Fruita**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca **Pernil i formatge** **Fruita**

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
 Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
 Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
 Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichyssoise crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
 Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada

Fruita permesa

03

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba

Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita permesa

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estrelles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita permesa

11

Amanida mediterrània

llletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita permesa i iogurt natural

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla

Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar

Fruita permesa

16

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita permesa

17

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita permesa

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

25

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies

★ **Piroclast amb lava**
mandonguilles en salsa iogurt natural

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç

Fruita permesa

30

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa

Fruita permesa

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli

Lomo al horno

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"
con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Ensalada mediterránea

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
con pimienta, acelga y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimienta rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada Tundra

Arroz montañés
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Yogur desnatado

Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

160
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

02

160
Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

03

160
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

04

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

05

160
Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn
Fruita

08

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

09

160
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindro
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

10

160
Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

12

160
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

15

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

16

160
Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

17

160
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

18

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

19

160
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de safanòria
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

22

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

23

160
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardiner
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

24

160
★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
iogurt desnatat

25

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

26

160
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

29

160
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
 Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
 Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
 Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
 Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Ensalada Tundra lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés al horno con cebolla y especias
 Piroclastos con lava albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita permesa

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba

Fruita permesa

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita permesa

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

05

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa

Filet d'abadejo a la gallega

al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita permesa

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estrelles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita permesa

10

Amanida mediterrània

llletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre

Fruita permesa i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla

Fruita permesa

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar

Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínestra de verdures

al forn

Fruita permesa

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita permesa

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita permesa

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita permesa

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana

amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

24

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

★ **Piroclast amb lava**

mandonguilles en salsa

iogurt natural

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO

amb safanòria i pimentó roig

Fruita permesa

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita permesa

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Pechuga de pollo al horno con guisantes
Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

03

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
Fruta

10

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

17

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Revuelto de champiñón y queso
Fruta

24

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta

04

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur

11

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

18

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias
Albóndigas de ave con salsa de tomate
al horno
Gelatina nuclear

25

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

05

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
con pimiento, acelga y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta

12

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

19

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

26

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles llauradores amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Mossets de rosada** Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **Espaguetis pomodoro** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de creïlla i ceba** Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Llonganisses d'au amb samfaina mallorquina** al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **Arròs amb floricol i ajetes** **Filet de lluç amb salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria **Crema de bròquil amb crostons casolans** **Pit de pollastre al forn amb péssols** Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Cargols amb salsa de carabassa** **Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **Sopa de peix amb estreles** amb lluç i marisc **Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa de safanòria i pebrot Fruita

10

Amanida mediterrània Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO** amb pebrot, bleida i safanòria **Truita de creïlla** Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideus a la cassola amb titot** amb ceba, safanòria, pebrot i porro **Delícies de calamar** Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Vichysoise** crema de creïlla i porro **Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb mínistra de verdures** al forn Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pimentó **Pizza de tonyina** amb tomaca i formatge Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **Coditos saltats amb hortalisses** **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Filet de bacallà a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de llegums** con verdures **Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada** Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **MACARRONS ECO napolitana** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro **Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **Cigrons llauradors** amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre **Remenat de xampinyó i formatge** Fruita

24

Amanida Tundra Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **Arròs muntanyós** al forn amb ceba i espècies **Albóndigas d'au amb salsa de tomaca** al forn Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **Sopa d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO** amb safanòria i pimentó roig Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Purnes de lluç** Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Espirals italiana** amb tomaca i formatge **Truita francesa** Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
 Fruta permitida

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
 Fruta permitida

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo
Fruta permitida y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata
 Fruta permitida

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta permitida

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno
 Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta permitida

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
 Fruta permitida

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
 Fruta permitida

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

★ **Ensalada Tundra**
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

★ **Arroz montañés**
al horno con cebolla y especias
★ **Piroclastos con lava**
albóndigas en salsa
Yogur natural

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa
 Fruta permitida

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

02

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

03

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

04

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

05

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols
Fruita permesa

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

09

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

10

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita permesa

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

11

Paella valenciana
amb pollastre
Fruita permesa i iogurt natural

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO
Truita de creïlla
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita permesa

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínestra de verdures
al forn
Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

17

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

18

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

19

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
con verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada
Fruita permesa

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

23

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

24

Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita permesa

Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

25

Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Piroclast amb lava
mandonguilles en salsa iogurt natural

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

26

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita permesa

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita permesa

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,



Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro

Tortilla de patata y cebolla



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas



Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



Tornillos con salsa de calabaza

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas

con merluza y marisco

Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Hervido valenciano

con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Tortilla de patata



Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



Vichysoise

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas



Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas

Tortilla francesa con loncha de queso



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimienta roja

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



MACARRONES ECO napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil



Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Hervido valenciano

con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Revuelto de champiñón y queso



Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

★ **Ensalada Tundra**
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

★ **Arroz montañoso**

al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Yogur

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Sopa de ave con fideos



Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimienta rojo



Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín



Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil
Llom al forn amb pésols

Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa de peix amb estrelles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Truita de creïlla

Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de safanòria
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
Magre en salsa de tomaca
iogurt

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig

Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Truita francesa

Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP