MENÚ

Gener 2022

CEIP VIRGEN DE LOS DOLORES
Menu autonoma

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 **Festiu**	4 **Festiu**	5 **Festiu**	6 **Festiu**	7 **Festiu**
10 Remolatxa, dacsa, brots de soja, olives **Llentilles llauradores amb arròs integral** amb hortalisses **Mossets de rosada** Fruita en conserva *SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita*	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Crema Saint Germain** amb pèsols i poma eco **Llom en salsa espanyola amb SAFANÒRIA ECO** al horno con tomate y hortalizas Fruita *SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita*	12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Arròs amb salsa de tomaca** **Llongnaisses al forn** carn de porc Fruita *SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita*	13 Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa amb vinagreta de maduixa **Cassoulet de cigrons** amb hortlaisses **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Minestra de verdures i sépia en salsa verda. Fruita*	14 Lletuga, tomaca, dacsa, olives **MACARRONS ECO napolitana** amb tomaca i hortalisses **Filet de lluç en salsa verda** al forn Fruita *SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita*
17 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa de picada amb fideus** d'au i porc amb ou **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita*	18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Olleta alacantina amb SAFANÒRIA ECO** amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses **Truita de carabasseta i formatge** Fruita *SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita*	19 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Cargols amb bacó fumat i salsa carbonara** amb llet **Lluç rostit amb pèsols** al forn Fruita *SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita*	20 Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **Crema de llegums amb CEBA ECO** con verduras **Pizza csolana IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita *SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita*	21 . **Amanida completa amb formatge** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives **Arròs del senyoret** amb peix i marisc Fruita i iogurt *SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita*
24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Espirals italiana** amb tomaca i formatge 3 **Aladroc del mediterrani en tempura** Fruita *SOPAR: Pèsols amb pernil i rotllet de vedella. Fruita*	25 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa eco **Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO** amb hortalisses **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita *SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita*	26 Amanida Everest lletuga, tomaca, dacsa, olives, panses **Sopa de putxero montanyés** d'au i porc amb ou i cigrons **Croquetes rústiques** recepta tradicional amb bechamel Postres rocós Yaos stracciatella *SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita*	27 Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **Arròs amb verdures de temporada** amb xampinyó, floricol i carabasseta **Filet de abadejo a la riojana amb bajoques** al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó Fruita *SOPAR: Amanida de tomaca y truita espanyola. Fruta*	28 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Crema de bròquil amb formatge i crostons** eco **Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, pimentó i porro Fruita *SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita*
31 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa coberta amb letras** d'au i porc amb ou **Hamburguesa d'au en salsa lionesa amb CEBA ECO** al forn Fruita *SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita*	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

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

Zumo los miércoles en temporada

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3635kj 869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
90g	22.5g	30.5g	2.7g

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