



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **MACARRONES ECO con salsa de calabaza y queso**
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Olla del maestrat**
garbanzos con hortalizas y arroz
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
Fruta de temporada

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos **Arroz con salsa de tomate**
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **Crema Country grill**
de verduras asadas
Cazuela de magro en salsa
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón
Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **Sopa castellana con estrellitas**
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema de guisantes y pera**
Crispy Chicken
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **Macarrones ECO al pomodoro e funghi**
con champiñones y salsa de tomate
Filete de merluza en salsa mery
con guisantes salteados
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Lentejas camperas**
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Ensalada de otoño con granada
lechuga, lombarda, tomate, olivas y atún
Arroz caldoso de pescado
con pescado y marisco
Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **Potaje de alubias con verduras**
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Croque Monsieur
pan con jamón cocido, queso y bechamel
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **Sopa de picadillo con fideos**
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada**
Platija en tempura
Fruta de temporada

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **Arroz caldoso con acelgas**
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **Crema griega**
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Espaguetis al pesto de albahaca**
Gallineta a la vizcaina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **Crema de bullit**
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lacón al pimentón
Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **Arroz caldoso con magro**
Tortilla de cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Vychissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Hummus con nachos
Cous cous con verduras
Pollo al estilo Oriente Medio
con comino, canela y cúrcuma
Kéfir

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **Alubias de la huerta**
con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD

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

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que
tengas más energía, mejores ideas y un
corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño
y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3656kj		
847kcal	37.7g	7.3g 12.3g 14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.5g	29.1g 2.8g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsà **MACARRONS ECO amb salsa de carabassa i formatge Capritxos de calamar** Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Crema de pèsols i pera Crispy Chicken** Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà **Sopa de picada amb fideus** d'au i porc amb ou **Hamburguesa mixta amb samfaina** al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, dacsà, olives **Crema de bullit** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques **Braó de porc al pebre roig** Fruita de temporada

SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, safanòria, olives **Olla del maestrat** cigrons amb hortalisses i arròs **Remenat d'ou amb creïlles de l'oest** amb creïlla i formatge Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Humus de cigrons amb llesca **Macarrons ECO al pomodoro e funghi** amb xampinyons i salsa de tomaca **Filet de lluç amb salsa meri amb pèsols saltats** al forn amb all i julivert Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada** **Palaia en tempura** Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **Arròs caldós amb magre** **Truita de ceba i porro** Fruita de temporada

SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos **Arròs amb salsa de tomaca** **Filet d'abadejo gratinat amb allioli** al forn Fruita de temporada

SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **Llentilles camperoles** amb hortalisses **Truita de creïlla** Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria **Arròs caldós amb bledes** **Truita de formatge** Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives **Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita de temporada

SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre **Crema Country grill** de verdures rostides **Cassola de magre en salsa** con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Amanida de tardor amb magrana lletuga, llombarda, tomaca, olives i tonyina **Arròs caldós de peix** con pescado y marisco logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà **Crema grega** amb cigrons, carabassa, safanòria i porro **Aletes de pollastre rostides** Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Humus amb natxos **Cous cous amb verdures** **Pollastre a l'estil Orient Mitjà** amb comi, canyella i cúrcuma Quefir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'esparrecs. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **Sopa castellana amb estrelles** d'au i potc amb ou **Cuixa de pollastre al xilindró** en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **Potatge de fesols amb verdures** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria **Croque Monsieur** pa amb pernil dolç, formatge i beixamel Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **Espaguetis al pesto d'alfàbega** **Escòrpora a la biscaïna** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada

SOPAR: Títot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **Fesols de l'horta** amb hortalisses **Bacallà arrebossat** Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER
A COMPARTIR: AMISTAT

SABIES QUE:

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

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3656kj		
847kcal	37.7g	7.3g 12.3g 14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
91g	23.5g	29.1g 2.8g





NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

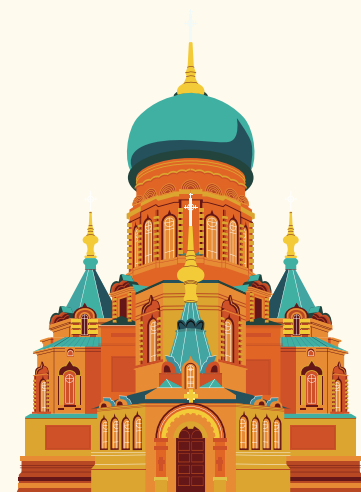
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

Pollo al estilo oriental
(con comino, canela y
cúrcuma)

Kéfir
(de sabor de fresa)



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

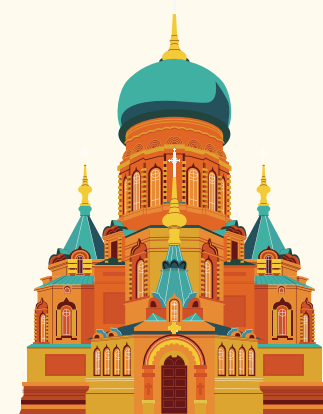
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb comí, canyella i cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobreix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de noviembre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, lechuga, puerro, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes probamos la platija! Un pescado blanco rico en iodo, ácidos grasos omega-3, vitaminas B12 y D, y proteínas de alto valor biológico. Nos aporta muchos nutrientes para crecer sanos ¡Y además está riquísima!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!