



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada

07

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i magre saltat. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacs, llombarda

08

Crema de verdures naturals

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Pèsols ofegats i peix blanc a la llima. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

09

Fesols a la jardinera
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Sèmola i sípia amb salsa verda. Fruita

DIJOUS

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

10

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de carabassa i truita de albergina. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

11

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou
Llomello adobat al forn amb bajoca

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

Tots els mesos, plats 100% ECO i el dia 2 de Abril es servirà PA DE CEREALES

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.

CONSELLS SALUDABLES

Tria l'esport que millor s'adapte a les teues circumstàncies i gustos, evita la l'estrés, alliberen tensions, augmenten la monotonia i comença i finalitza cada sessió de forma progressiva, convertix-ho en un hàbit en la teua vida

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3527,11kj 843kcal	39,6g	7,6g	12,3g	15,4g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
85,6g	21,9g	30,2g	2,2g	

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

Lletuga variada, tomaca, dacs

14

Lentilles amb ARRÒS INTEGRAL
amb hortalisses

Aladros del mediterrani en tempura

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives

15

Espaguetis saltejats amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou

16

Crema de pèsols i poma

Pizza IRCO
amb tomaca

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs

17

Sopa coberta amb estreletes
d'au i porc amb cigrons i ou

Cuixa de pollastre rostit

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge

18

Arròs amb tomaca

Lluç al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Carxofes i llomello rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

21

Sopa de picada amb estreletes
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs

22

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

23

Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

24

Arròs amb carxofes i verdures

Gall Sant Pere en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Amanida variada i truita de pebrot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

25

Potatge de fesols amb carabassa

Llomello amb salsa
al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs

28

CREMA DE CREÏLLA I PORRO
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Bajoques i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou

29

Coditos carbonara vegetal
amb llet, xampinyó i formatge

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives

30

Cigrons amb verdures

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. 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·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.