

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

01

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada con mayonesa
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 con mayonesa
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 con mayonesa
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 con mayonesa
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
Vichyssoise
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
Espiraletas 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 con papas
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 con ketchup
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 y patatas fritas
con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

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

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 copios.

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.

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 amb maionesa



Fruita

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

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, 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, dacs



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



Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs



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, dacs, olives



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



Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Amanida mediterrània

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, 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 amb quetxup



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

Delícies de calamar amb maionesa



Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives



Vichyssoise
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, dacs, 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, dacs



Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge



Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs



Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, florícol 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 dacs 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, dacs, 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, dacs

★ 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, dacs



Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides
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 amb maionesa



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

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

01

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada con mayonesa
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
Pimiento relleno gratinado
con arroz, cebolla, zanahoria y queso
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
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
Berenjena rellena gratinada
con arroz, hortalizas y queso
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
Calabaracín relleno gratinado
con arroz, hortalizas y queso
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con coliflor y ajetes
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 con ketchup
Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con verduras
Delicias de calamar con mayonesa
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Pimiento relleno gratinado
con arroz, cebolla, zanahoria y queso
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 de atún
con 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
Rollito de primavera 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 campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
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
Panaché de verduras
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa minestrone con fideos de verduras
Berenjena rellena gratinada
con arroz, hortalizas y queso
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 con mayonesa
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



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



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
copiós.



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

01

Festiu

DIMARTS

02

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,



**Lentilles llauradores amb
CEBA ECO**

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

**Mossets de rosada amb
maionesa**



Fruita

DIMECRES

03

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacs, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba



Fruita

DIJOUS

04

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacs

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Pebrot farcit gratinat

amb arròs, ceba, safanòria i formatge



Fruita

DIVENDRES

05

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacs

Arròs amb verdures

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses



Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

**Crema de bròquil amb
crostons casolans**

Albergínia farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge



Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacs,
olives

10

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc

Carabasseta farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge



Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs,
ou dur i olives

11

Amanida mediterrània

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

Arròs amb floricol i ajetes

Fruita i iogurt



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

12



**Cigrons a la jardinera amb
CEBA ECO**

amb pebrot, bleda i safanòria

Truita de creïlla amb quetxup



Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,

15

**Fideus a la cassola amb
verdures**

**Delícies de calamar amb
maionesa**



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

16



Vichyssoise

crema de creïlla i porro

Pebrot farcit gratinat

amb arròs, ceba, safanòria i formatge



Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacs, 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,
dacs

18

**Coditos saltats amb
hortalisses**

**Truita francesa amb tallada
de formatge**



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacs

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 verduras

**Rotllet de primavera amb
dacs saltat**



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, dacs,
olives

24

Cigrons llauradors

amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

**Remenat de xampinyó i
formatge**



Fruita

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

25

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

Panaxe de verdures

Gelatina nuclear



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacs

26

Sopa minestrone amb fideus
de verdures

Albergínia farcida gratinada
amb arròs, hortalisses i formatge



Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,

29

**Lentilles de l'horta amb
CARABASSA ECO**

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç amb maionesa



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Truita francesa



Fruita

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

01

Festivo

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

MARTES

02

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

04

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

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. 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

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. 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 pimiento

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

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

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

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichyssoise
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, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

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

Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate

Fruta

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

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

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, 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

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, 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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

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

Fruta

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta

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



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiu
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
copiós.



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

01

Festiu

DIMARTS

02

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



DIMECRES

03

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



DIJOUS

04

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



DIVENDRES

05

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



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



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



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



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



Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives
**Cigrons a la jardinera amb
CEBA ECO**
amb pebrot, bleda i safanòria
Truita de creïlla



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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



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



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



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

01

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada con mayonesa
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 verduras
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 juliana con estrellitas
sopa de verduras
Muslo de pollo al chilindrón con papas
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
Arroz con coliflor y ajetes
Fruta

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 con ketchup
Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con verduras
Delicias de calamar con mayonesa
Fruta

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

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 vegetal
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 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 campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
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
Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa minestrone con fideos de verduras
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO y patatas fritas
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 con mayonesa
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

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 copios.

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 amb maionesa

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives

03

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

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, dacs

05

Arroz con verduras
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacs, olives

10

Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Cuixa de pollastre al xilindró amb creïlles
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

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

11

Arròs amb floricol i ajetes

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO
amb pebrot, bleda i safanòria
Truita de creïlla amb quetxup

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

15

Fideus a la cassola amb verdures
Delícies de calamar amb maionesa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures
al forn

Fruita

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

17

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

18

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

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 dacs 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, dacs, olives

24

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

Fruita

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

25

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
★ **Piroclast amb lava**
mandonguilles en salsa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

26

Sopa minestrone amb fideus
de verdures
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides
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 amb maionesa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa

Fruita

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

1

Festivo

MARTES

02

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

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

MIÉRCOLES

03

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

JUEVES

04

Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

VIERNES

05

Arroz blanco al horno
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Pasta hervida
Abadejo al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Arroz hervido
Fiambre de york y queso
Fruta y yogur desnatado

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

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

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

Pasta hervida
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Crema de patata
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Fiambre de york y queso
Fruta

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

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Arroz blanco al horno
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

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

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

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

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

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

Arroz hervido
Fiambre de york y queso
Yogur desnatado

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

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

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

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

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta

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

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA

Ingredients ECO
 Peix Sostenible
 Peix blau Bo en Omega 3
 Gastronomia local

Proteïna vegetal
 Producte temporal
 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 copios.

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	02 Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Filet de lluç a la llima al forn Fruita	03 Pasta bullida Truita francesa Fruita	04 Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita	05 Arròs blanc al forn Filet de lluç al vapor Fruita
08 Lletuga, tomaca, safanòria Crema de creïlla Pit de pollastre a la planxa Fruita	09 Pasta bullida Abadejo al caldo curt al forn Fruita	10 Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre torrada al forn Fruita	11 Arròs bullit Pernil dolç i formatge Fruita i iogurt desnatat	12 Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Truita francesa Fruita
15 Pasta bullida Filet de lluç al vapor Fruita	16 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada al forn Fruita	17 Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Pernil dolç i formatge Fruita	18 Pasta bullida Truita francesa Fruita	19 Arròs blanc al forn Filet de bacallà al forn Fruita
22 Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita	23 Pasta bullida Filet de lluç a la llima al forn Fruita	24 ★ Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Truita francesa Fruita	25 Arròs bullit Pernil dolç i formatge iogurt desnatat	26 Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita
29 Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Filet de lluç a la llima al forn Fruita	30 Pasta bullida Truita francesa Fruita			

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

01

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
Vichyssoise
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
al horno
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

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 copios.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta 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

01

Festiu

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Filet de lluç a la llima

al forn



Fruita

03

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, carabasseta i porro

Truita francesa



Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina torrada

al forn amb tomaca i hortalisses



Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

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 pèsols



Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa

Cargols amb salsa de carabassa

Abadejo al caldo curt

al forn



Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacs

Sopa de peix amb estrelles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre torrada

al forn



Fruita

11

Amanida mediterrània

llletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i ou dur

Arròs amb pollastre

amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i iogurt desnatat

12

Lletuga, tomaca, remolatxa

Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO

amb pebrot, bleida i safanòria

Truita francesa



Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Filet de lluç al vapor



Fruita

16

Lletuga, tomaca, remolatxa

Vichyssoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals

amb mínistra de verdures

al forn



Fruita

17

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO

amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza de tonyina

amb tomaca



Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa



Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO

amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà al forn



Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums

con verdures

Pit de pollastre en el seu suc



Fruita

23

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

24

Lletuga, tomaca, dacs

Cigrons llauradors

amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Truita francesa



Fruita

25

★ **Amanida Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

★ **Arròs muntanyós**

al forn amb ceba i espècies

Magre en salsa de tomaca

logurt desnatat

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre rostit

al forn



Fruita

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

30

Lletuga, tomaca, remolatxa

Espirals italiana

amb tomaca

Truita francesa



Fruita

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

1

Festivo

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

MARTES

02

Lechuga, tomate, remolacha,

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria

Crema de brócoli

Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha,

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

Sopa de pescado con fideos "sin gluten"

con merluza y marisco

Muslo de pollo asado

al horno

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, remolacha,

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha,

Vichyssoise

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, 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

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

Lechuga, tomate, remolacha,

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,

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,

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

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de champiñón

Fruta

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

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

Lechuga, tomate, remolacha,

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO y patatas fritas

con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha,

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Tortilla francesa

Fruta

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



EL QUE ENS DIFERENCIA



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 copios.



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

01

Festiu

02

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

03

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

04

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

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
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 pèsols
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 i porro
Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

11

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

12

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

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç al vapor
Fruita

16

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

17

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

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita francesa
Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
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 dacs
Fruita

23

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

24

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó
Fruita

25

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

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides
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 a la llima
al forn
Fruita

30

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

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

1

Festivo

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

MARTES

02

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

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, 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

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichyssoise

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, 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 roja

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

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

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, 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 y patatas fritas

con zanahoria y pimienta roja

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

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

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 copios.

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

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

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, bleda 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

Vichyssoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals

amb minestra 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 i creïlles fregides

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

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

01

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

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

MARTES

02

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

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 pescado con fideos "sin gluten"
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

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

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

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

Vichyssoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

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

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

22

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

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

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Revuelto de champiñón 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
Yogur

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
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

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



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiu
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
copiós.



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



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

DILLUNS

01

Festiu

DIMARTS

02

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

DIMECRES

03

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives

Espaguetis "sense gluten"
pomodoro
amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

DIJOUS

04

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

**Llom amb samfaina
mallorquina**
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

DIVENDRES

05

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

Crema de bròquil

Llom al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

09

Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i carabasseta

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

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives

10

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

Amanida mediterrània

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

Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

12

Bollit valencià

(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)

Truita de creïlla

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,

15

**Fideus "sense gluten" a la
cassola amb titot**

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

16

Vichyssoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives

17

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa

18

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

**Truita francesa amb tallada
de formatge**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa

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 safanòria

**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

23

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

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

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives

24

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)

**Remenat de xampinyó i
formatge**

Fruita

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

25

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

Magre en salsa de tomaca
iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsa

26

Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre a la
caçadora**
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,

29

Bollit valencià

(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
olives

30

Macarrons "sense gluten"
italiana
amb tomaca

Truita francesa

Fruita



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

1

Festivo

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

MARTES

02

Lechuga, tomate, remolacha,

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

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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 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

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

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 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

Vichyssoise
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

17

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

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

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

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

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

26

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO y patatas fritas
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



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 copios.



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

01

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
Truita de creïlla i ceba
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 pèsols
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 jardinera amb CEBA ECO
amb pebrot, bleda i safanòria
Truita de creïlla
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
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb minestra 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
Truita francesa amb tallada de formatge
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 jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó 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 i creïlles fregides
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
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 copios.

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

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 estreles

amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró amb creïlles

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, bleda 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



Vichyssoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures

al forn



Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives

Bollit valencià

amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques

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



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

logurt

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa



Sopa d'au amb fideus



Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides

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



Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa



Fruita

30

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

1

Festivo

02

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

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

MIÉRCOLES

03

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

JUEVES

04

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

VIERNES

05

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

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Pechuga de pollo al horno con guisantes
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

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

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. 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, remolacha, olivas
Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
con pimiento, acelga y zanahoria
Tortilla de patata con ketchup
Fruta

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

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise
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, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimienta
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. 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

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, 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, 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, maíz, olivas
Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Revuelto de champiñón y queso
Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. 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

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

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

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

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



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 copios.

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

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

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

Fruita

02

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

Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
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, dacs
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 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 i porro

Fruita

09

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

Fruita

10

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, 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, bleda i safanòria
Truita de creïlla amb quetxup

Fruita

12

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

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb minestra de verdures
al forn

Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, 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, dacs
Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
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 dacs 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, dacs, olives
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

24

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies
★ **Albóndigas d'au amb salsa de tomaca**
al forn
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides
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 amb maionesa

Fruita

29

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

Fruita

30

IRCO
Alimentando el futuro.

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.

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 <i>CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta</i>	02 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" pomodoro con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta <i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta</i>	04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta</i>	05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz con magro y hortalizas Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta <i>CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta</i>
08 Lechuga, tomate, zanahoria Crema de brócoli Lomo al horno con guisantes Fruta <i>CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta</i>	09 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Magro con ajetes al horno Fruta <i>CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta</i>	10 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 <i>CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta</i>	11 . Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria Fruta y yogur <i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</i>	12 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO con pimiento, acelga y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta <i>CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta</i>
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo Filete de merluza al vapor Fruta <i>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</i>	16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno Fruta <i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta</i>	17 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 <i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta</i>	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo en su jugo Fruta <i>CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta</i>	19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO con champiñón, coliflor y pimiento rojo Muslo de pollo al horno Fruta <i>CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta</i>
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Crema de legumbres con verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta <i>CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta</i>	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 <i>CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i>	24 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Jamón serrano y queso Fruta <i>CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta</i>	25 ★ Ensalada Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ★ Arroz montañoso al horno con cebolla y especias Magro con salsa de tomate Gelatina nuclear <i>CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta</i>	26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO y patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo Fruta <i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta</i>
29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón al horno Fruta <i>CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta</i>	30 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta <i>CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</i>			



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 copios.

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

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

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

Magre amb alls tendres

al forn



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 jardineria amb CEBA ECO

amb pebrot, bleda 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 al vapor



Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichyssoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra 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

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 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 i creïlles fregides

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 a la llima

al forn



Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Pernil i formatge



Fruita

30

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

01

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

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 "sin gluten"
pomodoro
con hortalizas

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
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Abadejo al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz
Sopa de pescado con fideos "sin gluten"
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 edulcorado

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

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 al vapor

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha
Vichyssoise
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 "sin gluten" de atún
con tomate (sin queso)

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

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 edulcorado

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

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

Muslo de pollo rustido
al horno

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 al limón
al horno

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta

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

30



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



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 copios.



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

1

Festiu

DIMARTS

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

DIMECRES

03

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

DIJOUS

04

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

DIVENDRES

05

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

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

08

Lletuga, tomaca, remolatxa
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Abadejo al caldo curt
al forn
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsà
Sopa de peix amb fideus "sense gluten"
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

10

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

11

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

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç al vapor
Fruita

15

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, dacsà
Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza "sin gluten" de tonyina
amb tomaca (sense formatge)
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita francesa
Fruita

18

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

19

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

22

Lletuga, tomaca, remolatxa
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, dacsà
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

24

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

25

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

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

29

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

30



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

01

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

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

MARTES

02

Lechuga, tomate, remolacha

Tornillos con salsa de calabaza

Abadejo al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

MIÉRCOLES

03

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

JUEVES

04

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

VIERNES

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

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

09

Lechuga, tomate, remolacha

Tornillos con salsa de calabaza

Abadejo al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

10

Lechuga, tomate, maíz

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco

Muslo de pollo rustido
al horno

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

11

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

Ensalada mediterránea

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur edulcorado

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

12

Lechuga, tomate, remolacha

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Tortilla francesa

Fruta

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

15

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

16

Lechuga, tomate, remolacha

Vichyssoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Pizza de atún
con tomate

Fruta

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

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas

Tortilla francesa

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 pimiento rojo

Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

22

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

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

23

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

24

Lechuga, tomate, maíz

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Tortilla francesa

Fruta

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

25

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate

Yogur edulcorado

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

26

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

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

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

30

Lechuga, tomate, remolacha

Espirales italiana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta

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



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



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 copios.



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



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

DILLUNS

01

Festiu

DIMARTS

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

DIMECRES

03

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro

Truita francesa

Fruita

DIJOUS

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

DIVENDRES

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

Arròs amb magre i hortalisses

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

Crema de bròquil
Llom al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa

09

Cargols amb salsa de carabassa

Abadejo al caldo curt
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà

10

Sopa de peix amb estrelles
amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre rostit
al forn

Fruita

.

11

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur

Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt edulcorat

Lletuga, tomaca, remolatxa

12

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

15

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

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa

16

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà

17

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Pizza de tonyina
amb tomaca

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

18

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

19

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

Filet de bacallà al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

22

Crema de safanòria
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa

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, dacsà

24

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Truita francesa

Fruita

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

25

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

Magre en salsa de tomaca
iogurt edulcorat

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

26

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

29

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa

30

Espirals italiana
amb tomaca

Truita francesa

Fruita



¿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

1

Festivo

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

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

08

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

15

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

22

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

29

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

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

MARTES

02

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

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

09

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

16

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

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

23

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

30

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

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

MIÉRCOLES

03

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

10

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

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

17

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

24

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

04

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

11

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

18

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

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

25

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

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

12

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

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

19

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

26

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Sopa de ave con fideos**
 Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO y patatas fritas 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,

02

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

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives

03

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs

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, dacs

05

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria

08

Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacs, olives

10

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

Fruita

Amanida mediterrània

11

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

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

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

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

15

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

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures
al forn

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, 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, dacs

18

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

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 dacs 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, dacs, olives

24

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

Fruita

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

25

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs

26

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO i creïlles fregides
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 amb maionesa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa

Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



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 copios.



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



¿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 con mayonesa** 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

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 con mayonesa** Fruta

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

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 con mayonesa** Fruta

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 con mayonesa** 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

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** al horno Fruta

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

Fruta

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

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

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

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 con papas** al horno con salsa de zanahoria y pimiento Fruta

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

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

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

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

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

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

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

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

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 y patatas fritas** con zanahoria y pimiento rojo Fruta

Fruta

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



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 copios.



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,



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



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 amb creïlles
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 amb quetxup



Fruita

12

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



Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb minestra 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 i creïlles fregides
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 amb maionesa



Fruita

29

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



Fruita

30