

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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:
3506kj	39.4g	8.1g	13.0g	14.4g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86g	22.0g	28.6g	2.6g	

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz al horno
Filete de merluza gratinado con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Lomo en salsa
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón con papas
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón york
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado con kétchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
★ **Crema de nieve**
de coliflor y queso con picatostes
★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras
★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo adobado rustido
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3506kJ	39.4g	8.1g	13.0g	14.4g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
86g	22.0g	28.6g	2.6g	

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs al forn
Filet de lluç gratinat amb maionesa
Fruita
SOPAR: Bollit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **02**
Crema de verdures naturals amb formatge Llom amb salsa
Fruita
SOPAR: Carabasseta torrada i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Hamburguesa de coliflor i formatge
al forn
Fruita
SOPAR: Amanida completa i truita païsana. Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Sèmola i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **10**
Crema Saint Germain amb crostons
de pèsols i poma
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles
al forn
Fruita
SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat amb samfaina
Fruita
SOPAR: Carabassa torrada i titot rostit. Fruita

. **14**
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Fruita i iogurt
SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pèril dolç
amb tomaca
Fruita
SOPAR: Bajoques amb salsa de tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **20**
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt
SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Amanida polar **22**
★ **Crema de neu**
de floricol amb formatge amb crostons
★ **Pollastre esquimal**
amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
★ **Postre iceberg**
SOPAR: Pèsols amb pèril i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors
amb hortalisses
Llom adobat rostit
Fruita
SOPAR: Escalivada i remenat de pimentons. Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza gratinado con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Calabacín relleno gratinado con arroz, hortalizas y queso
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes de guisantes y manzana
Pimiento relleno gratinado con arroz, cebolla, zanahoria y queso
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
Crema de nieve de coliflor y queso con picatostes
Hamburguesa falafel al horno con patatas fritas caseras con garbanzos, hortalizas y especias
Postre iceberg

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas con hortalizas
Verduras salteadas
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb floricol i ajetes
Filet de lluç gratinat amb maionesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **02**
Crema de verdures naturals amb formatge
Carabasseta farcida gratinada amb arròs, hortalisses i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **10**
Crema Saint Germain amb crostons de pèsols i poma
Pebrrot farcit gratinat amb arròs, ceba, safanòria i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat amb samfaina
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives **14**
Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **20**
Sopa juliana amb estreletes sopa de verdures
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt

Amanida polar **22**
Crema de neu de floricol amb formatge amb crostons
Hamburguesa falafel al forn amb creïlles fregides casolanes amb cigrons, hortalisses y espècies
Postre iceberg

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors amb hortalisses
Verdures saltades
Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

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

Filete de bacalao rebozado casero con pisto
con harina de maíz

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**

Ensalada variada

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

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de zanahoria ECO
Coca "sin gluten" con verduras y jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz con setas
con tomate y cebolla

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

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados
con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa

Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**

Crema de coliflor

★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras

★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **24**

Festivo

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **10**
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Fesols a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina amb farina de dacsà
Fruita

. **14**
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**
Crema de safanòria ECO
Coca "sin gluten" amb verdures i pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà **22**
Crema de floricol
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Postre iceberg

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Cigrons llauradors amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Llom rostit al forn
Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**



IRCO
Alimentant el futur.

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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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



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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza gratinado con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón con papas
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón york
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Solomillo de pollo empanado con kétchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
★ **Crema de nieve**
de coliflor y queso con picatostes
★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo adobado rustido
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **24**

Festivo

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb floricol i ajetes
Filet de lluç gratinat amb maionesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **02**
Crema de verdures naturals amb formatge
Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Hamburguesa de coliflor i formatge
al forn
Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **10**
Crema Saint Germain amb crostons
de pèsols i poma
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat amb samfaina
Fruita

Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil dolç
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **20**
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita

Amanida polar **22**
★ **Crema de neu**
de floricol amb formatge amb crostons
★ **Pollastre esquimal**
amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors
amb hortalisses
Llom adobat rostit
Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo genial!

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

Arroz blanco al horno
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Arroz hervido
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Crema de patata
Muslo de pollo al limón
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

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

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

Pasta hervida
Fiambre de york y queso
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Crema de zanahoria ECO
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Arroz blanco al horno
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

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

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Arroz hervido
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al horno
Yogur desnatado

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

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

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!



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

Arròs blanc al forn
Filet de lluç al vapor
Fruita

Crema de safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Arròs bullit
Truita francesa
Fruita

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filete de bacallà al forn
Fruita

Pasta bullida
Pernil dolç i formatge
Fruita i iogurt desnatat

Crema de safanòria ECO
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

Arròs blanc al forn
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Truita francesa
Fruita

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Arròs bullit
Truita francesa
Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre al forn
iogurt desnatat

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pernil dolç i formatge
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria **01**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **02**
maíz
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo al horno

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **09**
tomate, zanahoria
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **10**
maíz
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **15**
tomate, maíz
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **22**
tomate, lombarda, maíz
Crema de coliflor
Muslo de pollo al horno con patata asada
Yogur desnatado

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **23**
lombarda,
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

24
Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, **13**
lombarda,
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **20**
maíz
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i
amb elles una època d'alegria i il·lusió,
però també d'excessos alimentaris. Cal
tindre precaució i no abandonar les
bones pautes saludables. Gaudeix i
passa-ho aenial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Potatge de cigrons amb
carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, safanòria
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i
floricol
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Llenties a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Filet de bacallà al forn
Fruita

Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i
ou dur
Macarrons saltats amb
pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsà
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb fesols i naps amb
CEBA ECO
Truita francesa
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsà
Crema de floricol
Cuixa de pollastre al forn amb
creïlla torrada
iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Llenties llauradors
amb hortalisses
Llom rostit
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo asado al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al limón al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

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

Filete de bacalao rebozado casero con pisto con harina de maíz

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**

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

Macarrones salteados con pollo con tomate

Fruta y gelatina

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz con setas con tomate y cebolla

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

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa

Fruta y gelatina

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**

Crema de coliflor
Pollo esquimal con salsa de setas y patata fritas caseras
Gelatina

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Lentejas campesinas con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **02**
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina amb farina de dacsa
Fruita

. **14**
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelatina

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i gelatina

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa **22**
Crema de floricol
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors amb hortalisses
Llom rostit al forn
Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

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

Filete de bacalao rebozado casero con pisto
con harina de maíz

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**

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

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de zanahoria ECO
Coca "sin gluten" con verduras y jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz con setas
con tomate y cebolla

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

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados
con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Jamón serrano y queso

Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**

Crema de coliflor

★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras

★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Lentejas campesinas
con hortalizas

Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina amb farina de dacsà
Fruita

Amanida variada Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives
Crema de safanòria ECO
Coca "sin gluten" amb verdures i pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons estofats amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Pernil i formatge
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de floricol
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Postre iceberg

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradors amb hortalisses
Llom rostit al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al limón y papas
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de bacalao rebozado casero con pisto
con harina de maíz

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Verduras salteadas con arroz
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**
Crema de coliflor
Pollo esquimal
con salsa de setas y patata fritas caseras
Yogur

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **24**

Festivo **31**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Cuixa de pollastre torrada
al forn

Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **10**
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina
amb farina de dacsà

Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **14**
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil
amb tomaca
 Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Verdures saltades amb arròs
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsà

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb verdures
Truita francesa
 Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà **22**
Crema de floricol
Pollastre esquimal
amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Llom rostit
al forn
 Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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



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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor



CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla



CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo asado al horno



CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Tortilla de patata y calabacín



CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al limón con papas al horno



CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

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

Filete de bacalao rebozado casero con pisto con harina de maíz



CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**

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

Macarrones salteados con pollo con tomate

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano con tomate



CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz con setas con tomate y cebolla

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



CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla



CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz



CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa

Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**

Crema de coliflor
★ **Pollo esquimal** con salsa de setas y patata fritas caseras
★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Lentejas campesinas con hortalizas

Lomo rustido al horno



CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina amb farina de dacsà
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de floricol
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Postre iceberg

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradors amb hortalisses
Llom rostit al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Muslo de pollo asado al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al limón con papas al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero con pisto con harina de maíz
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14
Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz con setas con tomate y cebolla
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arroz con verduras
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**
Crema de coliflor
Pollo esquimal con salsa de setas y patata fritas caseras
Yogur

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas con hortalizas
Lomo rustido al horno
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



IRCO
Alimentant el futur.

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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina amb farina de dacsà
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures
Truita francesa
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de floricol
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradors amb hortalisses
Llom rostit al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza gratinado con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón con papas al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado con kétchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
★ **Crema de nieve** de coliflor y queso con picatostes
★ **Pollo esquimal** con salsa de setas y patata fritas caseras
★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas con hortalizas
Pechuga de pollo al limón al horno
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**

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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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
		Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb floricol i ajetes Filet de lluç gratinat amb maionesa Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema de verdures naturals amb formatge Pit de pollastre en salsa al forn amb salsa d' hortalisses Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol Truita de creïlla i carabasseta Fruita	10 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema Saint Germain amb crostons de pèsols i poma Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles al forn Fruita
13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita	14 . Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria Fruita i iogurt	15 Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa Crema de safanòria ECO Coca amb verdures amb tomaca Fruita	16 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert Fruita	17 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cigrons estofats amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita
20 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Sopa d'au amb fideus Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita	21 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO Truita francesa Fruita i iogurt	22 Amanida polar Crema de neu de floricol amb formatge amb crostons Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes Postre iceberg	23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties llauradors amb hortalisses Pit de pollastre a la llima al forn Fruita	24 Festiu
27 Festiu	28 Festiu	29 Festiu	30 Festiu	31 Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de bacalao al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo asado al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al limón con papas al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

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

Filete de bacalao rebozado casero con pisto con harina de maíz

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**

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

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de zanahoria ECO
Coca "sin gluten" con verduras y jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz con setas con tomate y cebolla

Muslo de pollo asado al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Jamón serrano y queso

Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**

Crema de coliflor

★ **Pollo esquimal** con salsa de setas y patata fritas caseras

★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Lentejas campesinas con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **01**
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de bacalao al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **02**
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **10**
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb samfaina
amb farina de dacs
Fruita

. **14**
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives **15**
Crema de safanòria ECO
Coca "sin gluten" amb verdures i pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacs
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Pernil i formatge
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacs **22**
Crema de floricol
Pollastre esquimal
amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Postre iceberg

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors
amb hortalisses
Llom rostit
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria **01**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **02**
maíz
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo al horno

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, **13**
lombarda,
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y
pimiento
Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
huevo duro
Macarrones "sin gluten"
salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur edulcorado

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **20**
maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur edulcorado

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **15**
tomate, maíz
Crema de zanahoria ECO
Coca "sin gluten" con verduras y jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **22**
tomate, lombarda, maíz
Crema de coliflor
Muslo de pollo al horno con patata asada
Yogur edulcorado

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **16**
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **23**
lombarda,
Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y
pimentón
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i
amb elles una època d'alegria i il·lusió,
però també d'excessos alimentaris. Cal
tindre precaució i no abandonar les
bones pautes saludables. Gaudeix i
passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Potatge de cigrons amb
carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, safanòria
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i
floricol
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Fesols a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Filet de bacallà al forn
Fruita

Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i
ou dur
Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt edulcorat

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsà
Crema de safanòria ECO
Coca "sin gluten" amb
verdures i pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,
dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb fesols i naps amb
CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt
edulcorat

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsà
Crema de floricol
Cuixa de pollastre al forn amb
creïlla torrada
iogurt edulcorat

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Llom rostit
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria **01**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **02**
maíz
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo al horno

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Muslo de pollo asado
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **09**
tomate, zanahoria
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **10**
maíz
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **13**
lombarda,
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur edulcorado

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **15**
tomate, maíz
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **20**
maíz
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur edulcorado

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, **22**
tomate, lombarda, maíz
Crema de coliflor
Muslo de pollo al horno con patata asada
Yogur edulcorado

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **23**
lombarda,
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

24
Festivo

Festivo

27
Festivo

Festivo

28
Festivo

Festivo

29
Festivo

Festivo

30
Festivo

Festivo

31
Festivo

Festivo



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...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i
caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!



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

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i florícol
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà al forn
Fruita

Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt edulcorat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita i iogurt edulcorat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de florícol
Cuixa de pollastre al forn amb creïlla torrada
iogurt edulcorat

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradors
amb hortalisses
Llom rostit
al forn
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Filete de merluza gratinado
con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón con papas
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón york
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado con kétchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
★ **Crema de nieve**
de coliflor y queso con picatostes
★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras
★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo adobado rustido
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

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

Proteïna vegetal
 Producte temporal
 Suggeriment sopar
 Dia temàtic

SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.
 SEQUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons Filet de lluç gratinat amb maionesa Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema de verdures naturals amb formatge Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita
6	7	8	9	10
Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol Truita de creïlla i carabasseta Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema Saint Germain amb crostons de pèsols i poma Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles al forn Fruita
13	14	15	16	17
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita	. Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge Fruita i iogurt	Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa Crema de safanòria ECO Coca amb verdures i pernil dolç amb tomaca Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cigrons estofats amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita
20	21	22	23	24
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO Truita francesa Fruita i iogurt	Amanida polar Crema de neu de floricol amb formatge amb crostons Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes Postre iceberg	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties llauradors amb hortalisses Llom adobat rostit Fruita	Festiu
27	28	29	30	31
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Filete de merluza gratinado con mayonesa
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**
Crema de verduras naturales con queso
Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Hamburguesa de coliflor y queso
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema Saint Germain con picatostes
de guisantes y manzana
Muslo de pollo al limón con papas
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado con pisto
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

. **14**
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca con verduras y jamón york
con tomate
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado con kétchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta y yogur

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**
★ **Crema de nieve**
de coliflor y queso con picatostes
★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras
★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Lentejas campesinas
con hortalizas
Lomo adobado rustido
Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

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

Proteïna vegetal
 Producte temporal
 Suggeriment sopar
 Dia temàtic

SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.
 SEQUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons Filet de lluç gratinat amb maionesa Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema de verdures naturals amb formatge Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita
6	7	8	9	10
Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol Truita de creïlla i carabasseta Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Crema Saint Germain amb crostons de pèsols i poma Cuixa de pollastre a la llima amb creïlles al forn Fruita
13	14	15	16	17
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat amb samfaina Fruita	. Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge Fruita i iogurt	Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa Crema de safanòria ECO Coca amb verdures i pernil dolç amb tomaca Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cigrons estofats amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita
20	21	22	23	24
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO Truita francesa Fruita i iogurt	Amanida polar ★ Crema de neu de floricol amb formatge amb crostons ★ Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes ★ Postre iceberg	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties llauradors amb hortalisses Llom adobat rostit Fruita	Festiu
27	28	29	30	31
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

BIENVENIDOS A LA
**ESCUELA DE
IRCOHÉROES**



Elemento NEU

Superpoder SOSTENIBILIDAD

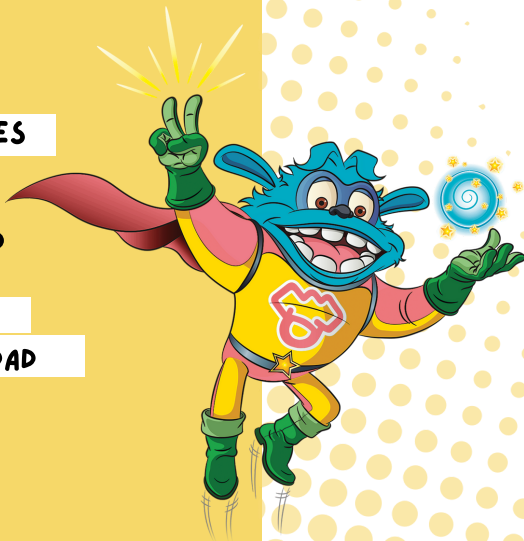
Tenemos que crear los copos de nieve más bonitos del planeta. Es el momento de sacar nuestro superpoder de la sostenibilidad para crear un mundo mejor lleno de felicidad para todos.

Mujer

CRISTINA LINARES
(Bióloga)

Día destacado
20 de Diciembre

DÍA MUNDIAL
DE LA SOLIDARIDAD



#ELMENÚDELMES

DICIEMBRE

Ensalada Polar

Crema de Nieve

(de coliflor con queso y picatostes)

Pollo Esquimal

(con salsa de setas y patatas fritas caseras)

Postre Iceberg

(Copa de chocolate)

IRCO
mini

BENVINGUTS A
**L'ESCOLA
D'IRCOHEROES**



Element NEU

Superpoder SOSTENIBILITAT

Haurem de crear els cops de neu més bonics del planeta. És el moment de traure el nostre superpoder de la sostenibilitat per crear un món ple de felicitat per a tots.

Dona
CRISTINA LINARES
(Biòloga)

Dia destacat
20 de Desembre

**DIA MUNDIAL
DE LA SOLIDARITAT**



#ELMENÚDELMES
DESEMBRE

Amanida Polar

Crema de Neu

(de floricol amb formatge y costrons)

Pollastre Esquimal

(amb salsa de bolets i creïlles fregides casolanes)

Postre Iceberg

(copa de xocolata i nata)

IRCO
mini