

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu benavites catering CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, 06
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Merluza empanada

Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 13
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 20
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 27
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 07
Alubias a la jardinera
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo sajonia con salsa de cebolla

al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, 14
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo asado con judías verdes

al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 21
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 01
lombarda

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 08
lombarda

Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 15
maíz

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

Pizza de york y queso
con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 29
olivas

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

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 02
maíz

Crema de zanahoria

Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 09
olivas

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garfón

Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 23
maíz

Arroz con verduras
Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 30
olivas

Arroz de otoño con setas y calabaza

Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 03
maíz

Garbanzos con verduras
con patata, zanahoria y espinacas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 10
maíz

Arroz con tomate
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 17
olivas

Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 24
olivas

Potaje de alubias
con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

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

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

Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eco Ingredientes ECO Pescado Sostenible Pescado azul Rico en Omega 3 Gastronomía local
- Proteína vegetal Producto temporada Sugerencia cena Día temático

¿SABÍAS QUE...?

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu benavites catering CCV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebreto i porro

Lluç empanat

Fruita

 SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

 **LLENTILLES DE L'HORTA ECO**
amb ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

 SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

 SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

 **CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO amb crostons**

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

 SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llome saxònica en salsa amb cebà
al forn

Fruita

 SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

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

Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn

Fruita

 SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs

Truita francesa

Fruita

 SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

 SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb verdures

Abadejo al forn

Fruita

 SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Cargols amb tomaca i xampinyó

Mossets de rosada

Fruita

 SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdures naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca

Fruita

 SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

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

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i yogurt

 SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

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

Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i yogurt

 SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsa

Arròs amb verdures

Bacallà arrebossat

Fruita

 SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs de tardor amb bolets i carabassa

Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

 SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

 SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsa

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre rostit amb pésols
al forn

Fruita

 SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Arròs amb verdures
amb creïlla, safanòria i espinacs

Truita francesa

Fruita

 SOPAR: Sopa d'aigües i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs amb tomaca

Truita de creïlla

Fruita

 SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Espaguetis toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

 SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Potatge de fesols
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria

Llom adobat a les herbes provençals
al forn

Fruita

 SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conte els al-lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al-lèrgens que componen els plats servits.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

 Ingredients ECO	 Peix Sostenible	 Bo en Omega 3	 Gastronomia local
 Proteïna vegetal	 Producte temporal	 Suggeriment sopar	 Dia temàtic

SABIES QUE...?

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos


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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu hipocalorico CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**

Lentejas a la jardinera
con hortalizas

Magro con ajetes
al horno

Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

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

Fideuá de pescado
con pescado y marisco

Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**

Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo al vapor

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Arroz con pollo y verduras
Filete de bacalao en salsa

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**

Arroz blanco al horno con guisantes, zanahoria y maíz

Tortilla francesa

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Arroz con setas

Tortilla de espinacas

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**

Espinacas con gambas y ajetes

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**

Brócoli al vapor

Lomo asado
al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**

Alubias a la vinagreta
con tomate, pimiento, huevo y atún

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**

Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**

Coliflor al vapor

Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**

Lentejas de la huerta
con espinacas, calabacín, calabaza y zanahoria

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**

Tumbet mallorquin
patatas al horno con tomate y hortalizas

Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

Canelones de espinacas

Filete de perca al eneldo
al horno

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

Tallarines al pesto
con albahaca

Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Ensalada de garbanzos
con hortalizas, huevo y atún

Lacón en aceite de oliva

Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

Alubias a la vinagreta
con tomate, pimiento, huevo y atún

Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

Crema de calabacín

Tortilla de york

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco al papillote. Fruta



IRC
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporada



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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



SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu hipocalorico CCV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Llentilles a la jardinera
amb hortalisses

Magre amb alls tendres
al forn

Fruita

 **SOPAR:** Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideuà de peix
amb peix i marisc

Llom rostit
al forn

Fruita

 **SOPAR:** Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb coliflor i alls tendres

Filet d'abadejo al vapor
Fruita

 **SOPAR:** Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb pollastre i verdures

Filet de bacallà en salsa
Fruita

 **SOPAR:** Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Arròs blanc al forn amb pésols, safanòria i dacsa

Truita francesa
Fruita

 **SOPAR:** Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb bolets

Truita d'espinacs
Fruita

 **SOPAR:** Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Espinacs amb gambes i alls tendres

Truita francesa
Fruita

 **SOPAR:** Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Bròquil al vapor

Llom torrat
al forn

 **SOPAR:** Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fesols a la vinagreta
amb tomaca, pebrot, ou i tonyina

Truita de creïlla
Fruita

 **SOPAR:** Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Bledes a la catalana
amb tomaca i ceba

Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

 **SOPAR:** Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Tallarines al pesto
amb alfàbega

Filet de bacallà al forn
Fruita

 **SOPAR:** Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida de cigrons
amb hortalisses, ou i tonyina

Braó en oli d'oliva
Fruta i iogurt

 **SOPAR:** Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Floricol al vapor

Cavalla en escabetx
amb ceba, safanòria i all

 **SOPAR:** Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fesols a la vinagreta
amb tomaca, pebrot, ou i tonyina

Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses

 **SOPAR:** Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Llentilles de l'horta
amb espinacs, carabasseta, carabassa i safanòria

Filet de lluç al llima
al forn

 **SOPAR:** Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses

Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses

 **SOPAR:** Amanida verd i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Crema de carabasseta

Truita de pernil dolç
Fruita

 **SOPAR:** Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Canelons d'espinacs

Filet de perca a l'anet
al forn

 **SOPAR:** Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Tallarines al pesto
amb alfàbega

Filet de bacallà al forn
Fruita

 **SOPAR:** Sopa d'aigües i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida de creïlla
amb hortalisses, ou, tonyina i olives

Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses

 **SOPAR:** Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Gaspatxo andalús

Conill al coco vent
al forn amb salsa de ceba

 **SOPAR:** Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Amanida de pasta
amb hortalisses, ou i tonyina

Truita de carabasseta
Fruita

 **SOPAR:** Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

 Ingredients ECO	 Peix Sostenible	 Peix blau Bo en Omega 3	 Gastronomia local
 Proteina vegetal	 Producte temporada	 Suggeriment sopar	 Dia temàtic

SABIES QUE...?

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i comparteix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu catering (profesores) CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, 06
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro

Merluza empanada
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 13
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 20
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 27
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 07
Alubias a la jardinera
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo sajonia con salsa de cebolla
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, 14
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo y garbanzos

Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 21
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas

Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 28
Espirales italiana
con tomate y queso

Delicias de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 01
lombarda

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 08
lombarda

Tornillos con tomate y champiñón

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 15
maíz

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

Pizza de york y queso
con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 29
olivas

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

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 02
maíz

Crema de zanahoria

Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 09
olivas

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garfón

Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 17
olivas

Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 30
olivas

Arroz de otoño con setas y calabaza

Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 03
maíz

Garbanzos con verduras
con patata, zanahoria y espinacas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 10
maíz

Arroz con tomate

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 17
olivas

Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 24
olivas

Potaje de alubias
con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

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

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

Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



IRC
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporada



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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



SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu catering (profesores) CCV



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebreto i porro

Lluç empanat

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO amb crostons

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llome saxònica en salsa amb cebà
al forn

Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn

Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

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

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb verdures

Abadejo al forn

Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Cargols amb tomaca i xampinyó

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsas, olives

Crema de verdures naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

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

Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruta i yogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaina. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsas

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre rostit amb pésols

al forn

Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsas, olives

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

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

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruta i yogurt

SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

Arròs amb verdures

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

Arròs de tardor amb bolets i carabassa

Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas

Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i espinacs

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Sopa d'aigua i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

Arròs amb tomaca

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsas, olives

Espaguetis toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, olives

Potatge de fesols

amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria

Llom adobat a les herbes provençals
al forn

Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

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

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...?



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



INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conte els al-lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al-lèrgens que componen els plats servits.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, 06
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro

Merluza empanada
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 13
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 20
Sopa de ave con estrellitas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 27
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 07
Alubias a la jardinera
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pechuga de pollo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, 14
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 21
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 28
Espirales italiana
con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 01
lombarda

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 08
lombarda

Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 15
maíz

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

Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 29
olivas

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

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, 02
maíz

Crema de zanahoria

Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 09
olivas

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garfón
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, 17
olivas

Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, 23
maíz

Arroz con verduras
Bacalao rebozado

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 29
olivas

Arroz de otoño con setas y calabaza

Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 30
olivas

Arroz de otoño con setas y calabaza

Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporada



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCo esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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



SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebreto i porro

Lluç empanat

Fruita

 SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

 **LLENTILLES DE L'HORTA ECO**
amb ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

 SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb estreletes

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

 SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

 **CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO amb crostons**

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

 SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn

Fruita

 SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta

al forn

Fruita

 SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Cigrons llauradors

amb tomaca, porro i espinacs

Truita francesa

Fruita

 SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

 SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb verdunes

Abadejo al forn

 SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Cargols amb tomaca i xampinyó

Mossets de rosada

Fruita

 SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

Crema de verdunes naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza vegetal

amb tomaca i formatge

Fruita

 SOPAR: Graellada de verdunes i truita paisana. Fruita

Amanida completa

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

Macarrons saltats amb pollastre

amb tomaca

Fruta i yogur

 SOPAR: Broqueta de verdunes i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita espanyola

amb creïlla i ceba

Fruita

 SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre rostit amb pésols

al forn

Fruita

 SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Mandonguilles d'au a la santanderina

al forn amb salsa de zafanòria i ceba

Fruita

 SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada

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

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruta i yogur

 SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Espaguetis toscana

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

 SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Potatge de fesols

amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria

Cuixa de pollastre a les herbes provençals

al forn

Fruita

 SOPAR: Puré de verdunes i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Cigrons amb verdunes

amb creïlla, safanòria i espinacs

Truita francesa

Fruita

 SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs amb tomaca

Truita de creïlla

Fruita

 SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis toscana

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

 SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Potatge de fesols

amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria

Cuixa de pollastre a les herbes provençals

al forn

Fruita

 SOPAR: Puré de verdunes i peix blanc a la papillota. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conte els al-lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al-lèrgens que compoen els plats servits.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

 Ingredients ECO	 Peix Sostenible	 3 Bo en Omega 3	 Gastronomia local
 Proteïna vegetal	 Producte temporal	 Suggeriment sopar	 Dia temàtic

SABIES QUE...?

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
06

Fideos a la cazuela con verduras
Brócoli al vapor

Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
13

Lentejas de la huerta
con hortalizas
Orly de verduras con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
20

Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de guisantes

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
27

Crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
07

Alubias a la jardinera
con hortalizas
Verduras salteadas

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
14

Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz y huevo duro

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
21

Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
28

Espirales italiana
con tomate y queso
Orly de verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
01

Arroz con verduras
Tomate a la provenzal
con especias

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
08

Tornillos con tomate y champiñón
Calabacín rebozado

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
15

Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza vegetal

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas

Macarrones salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
29

Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla española

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
02

Crema de zanahoria
Berenjena rellena con guarnición de guisantes

con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
09

Crema mediterránea
con hortalizas
Pimiento relleno

con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

Paella de verduras
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
23

Arroz con verduras
Varitas de verduras

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
30

Arroz de otoño con setas
Menestra de verduras

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



IRC
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporal



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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



SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola amb verdures Bròquil al vapor Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda Fesols a la jardinera amb hortalisses Verdures saltades Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs en verdures Tomaca a la provençal amb espècies Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Crema de safanòria Albergínia farcida amb guarnició de pèsols amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons amb verdures Truita francesa Fruita
(SOPAR: Verdunes torrades i rotllet de verdunes. Fruita)	(SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita)	(SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita)	(SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita)	(SOPAR: Sopa d'aigua i saltat de titot amb hortalisses. Fruita)
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Lentilles de l'horta amb hortalisses Orli de verdures amb tallada de formatge Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs i ou dur Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Cargols amb tomaca i xampinyó Carabassetxa arrebossada Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives Crema mediterrània amb hortalisses Pimentó farcit amb arròs i hortalisses Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs amb tomaca Truita de creüelles Fruita
(SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita)	(SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita)	(SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita)	(SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita)	(SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita)
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures Rotllet de primavera amb guarnició de pèsols Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Cigrons llauradors amb hortalisses Truita francesa Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives Macarrones saltats amb hortalisses Fruta i yogurt	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs en verdures Varetes de verdures Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de fesols amb hortalisses Verdures torrades Fruita
(SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita)	(SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita)	(SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita)	(SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita)	(SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita)
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de creïlla i porro Hamburguesa de floricol i formatge al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Espirals italiana amb tomaca i formatge Orli de verdures Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives Cigrons a la jardinera amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs de tardor amb bolets Minestra de verdures Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita
(SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita)	(SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdunes. Fruita)	(SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabassetxa. Fruita)	(SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita)	(SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita)
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i comparteix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu bajo en sal CCV



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos a la cazuela con pavo
Filete de merluza al limón
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al caldo corto
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con estrellitas
Pechuga de pollo al limón
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Lomo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Espirales italiana
con tomate
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz con verduras
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Tornillos con tomate y champiñón
Filete de abadejo al vapor
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de zanahoria
Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema mediterránea
con hortalizas
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz y huevo duro
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
Arroz con pollo
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Filete de bacalao al vapor
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Espaguetis toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con hortalizas
con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingrediente ECO**
- Pescado Sostenible**
- Pescado azul Rico en Omega 3**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Producto temporada**
- Sugerencia cena**
- Día temático**

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Menu bajo en sal CCV



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
Filet de lluç al llima
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles de l'horta
amb hortalisses
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'aigua amb estreletes
Pit de pollastre a la llima
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'aigua amb lletres
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Espirales italiana
amb tomaca
Filet d'abadejo al llima
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i yogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Salat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i ou dur
Arròs amb pollastre
Fruta i yogurt

SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs en verdures
Filet de bacallà al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Cigrons amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'aigua i saltat de totot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb coliflor i alls tendres
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Espaguetis toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb hortalisses
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- eco**
Ingredients ECO
- Peix Sostenible**
Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Producte temporal**
- Suggeriment sopar**
- Dia temàtic**

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i comparteix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING

Celiaco-menu ovolactovegetariano CCV

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras

Brócoli al vapor

Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla

Orly de verduras con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras

Rollito de primavera con garnición de guisantes

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de patata y puerro

Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda

Alubias a la jardinera
con hortalizas

Verduras salteadas

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa juliana con fideos "sin gluten"
sopa de verduras

Judías verdes rehogadas con garnición de arroz y huevo duro

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Garbanzos campesinos
con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz con verduras

Tomate a la provenzal
con especias

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Tornillos con tomate y champiñón

Calabacín rebozado

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, olivas

Crema de verduras naturales
con hortalizas

Pizza "sin gluten" vegetal
con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera
con hortalizas

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de zanahoria

Berenjena rellena con guarnición de guisantes
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla

Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema mediterránea
con hortalizas

Pimiento relleno

con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

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

Paella de verduras

Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Espaguetis toscana
con tomate y hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz con verduras
Varitas de verduras

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz de otoño con setas
Menestra de verduras

Fruta



LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporal



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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



SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



INFORMACIÓN PARA

ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:

Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING

Celiaco-menu ovolactovegetariano CCV



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures

Bròquil al vapor

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba

Orli de verdures amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures

Rotllet de primavera amb garnició de pèsols

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de floricol i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fesols a la jardinera
amb hortalisses

Verdures saltades

Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures

Bajoquetes ofegades amb garnició d'arròs i ou dur

Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Orli de verdures

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

DIMECRES

01
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs en verdures

Tomaca a la provençal
amb espècies

Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

08
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Cargols amb tomaca i xampinyó

Carabassetxa arrebossada

Fruita

SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

15
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsas

Crema de verdures naturals
amb hortalisses

Pizza "sin gluten" vegetal
amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

22
. Amanida completa

lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives

Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses

Fruta i yogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabassetxa. Fruita

29
Lletuga, tomaca, dacsas, olives

Cigrons a la jardinera
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

DIJOUS

02
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsas

Crema de safanòria

Albergínia farcida amb garnició de pèsols
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba

Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

09
Lletuga, tomaca, dacsas, olives

Crema mediterrània
amb hortalisses

Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

16
. Amanida variada

lletuga, tomaca, safanòria, dacsas, ou dur i olives

Paella de verdures

Fruta i yogurt

SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

23
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas

Arròs en verdures

Varetes de verdures

Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

30
Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs de tardor amb bolets

Minestra de verdures

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

DIVENDRES

03
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas

Cigrons amb verdures

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Sopa d'aigua i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

10
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsas

Arròs amb tomaca

Truita de creïlles

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

17
Lletuga, tomaca, dacsas, olives

Espaguetis toscana
amb tomaca i hortalisses

Truita de creïlla i carabassetxa

Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

24
Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Potatge de fesols amb hortalisses

Verdures torrades

Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conte els al-lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al-lèrgens que componen els plats servits.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

	Ingredients ECO		Peix Sostenible		Peix blau Bo en Omega 3		Gastronomia local
	Proteina vegetal		Producte temporada		Suggeriment sopar		Dia temàtic

SABIES QUE...?

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia lactosa-proteína leche de vaca-celiaco CCV



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
06

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
13

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza al caldo corto
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo al limón
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
27

Crema de patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
07

Alubias a la jardinera
con hortalizas
Lomo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
14

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
21

Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
28

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
01

Arroz con verduras
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
08

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Filete de abadejo al vapor
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
15

Ensalada de verduras naturales
con hortalizas
Pizza de jamón serrano "sin gluten"
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
22

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y gelatina

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
29

Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
02

Crema de zanahoria
Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
09

Crema mediterránea
con hortalizas
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
10

Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
17

Espaguetis "sin gluten" toscana
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
23

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
Fruta y gelatina

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
24

Potaje de alubias con hortalizas
con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
30

Arroz de otoño con setas
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
30

Arroz de otoño con setas
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eco**
Ingredientes ECO
- ✓**
Pescado Sostenible
- 3**
Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

IRC SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerància lactosa-proteïna leche de vaca-celiaco CCV



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titó
Filet d' lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la llima
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet d'abadejo al llima
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

01
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

02
Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema mediterrània
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

03
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

04
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
Fruita i gelatina

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

05
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema de verdutes naturals
amb hortalisses
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

06
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i gelatina

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

07
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

08
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

09
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

10
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

11
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

12
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb hortalisses
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

13
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i comparteix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING

Triturado completo (pollo/ternera/pescado/legumbre y verduras) CCV



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01 Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

06 Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

20 Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

27 Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

02 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

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

07 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

21 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

01 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

08 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

15 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

22 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

29 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

02 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

09 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

16 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

23 Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

30 Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

03 Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

10 Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

17 Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

24 Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

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



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eco**
Ingredientes ECO
- ✓**
Pescado Sostenible
- 3**
Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Producto temporada
- Sugerencia cena**
- ★**
Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

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

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING

Triturado completo (pollo/ternera/pescado/legumbre y verduras) CC



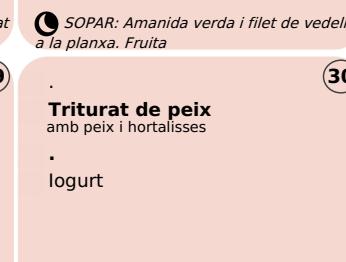
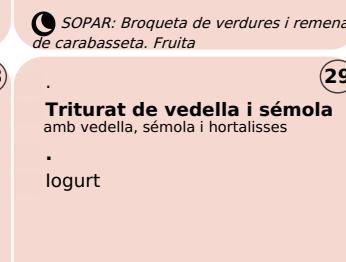
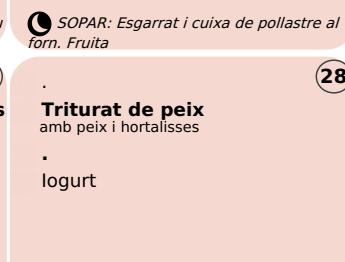
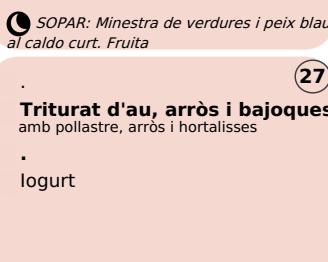
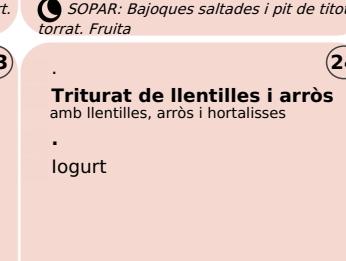
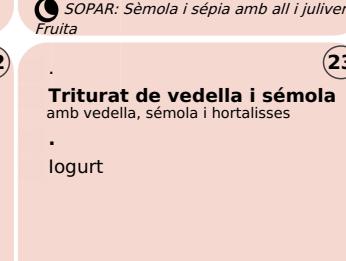
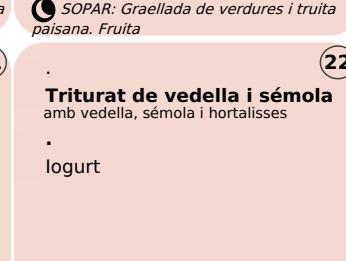
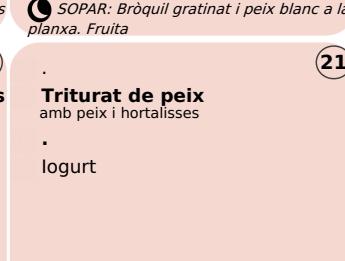
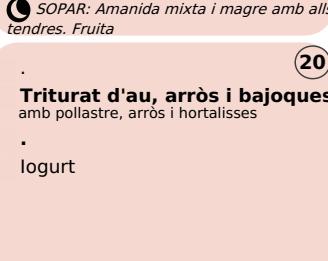
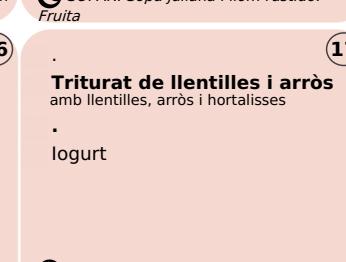
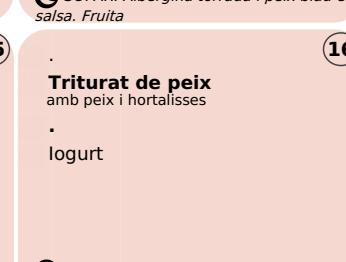
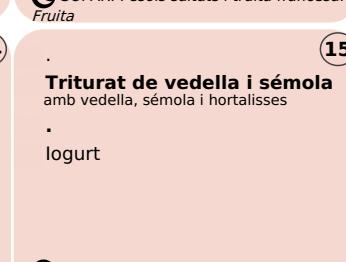
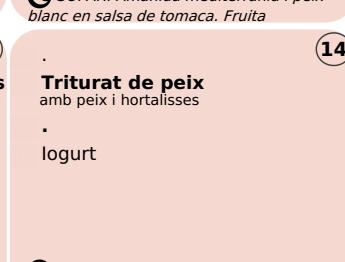
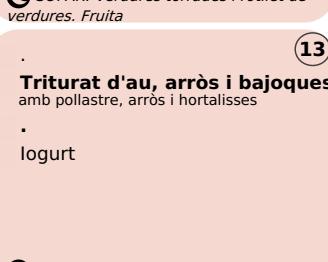
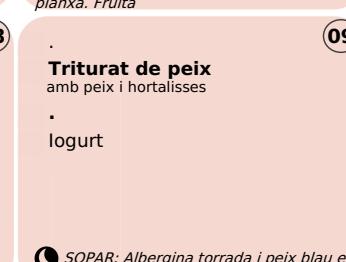
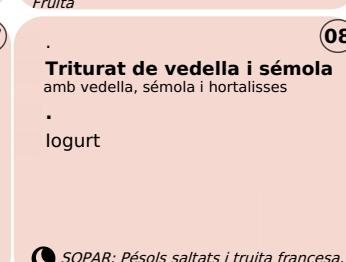
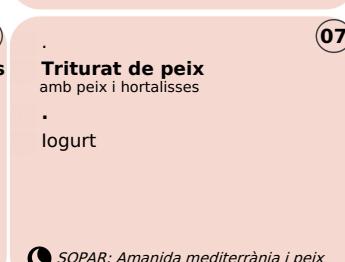
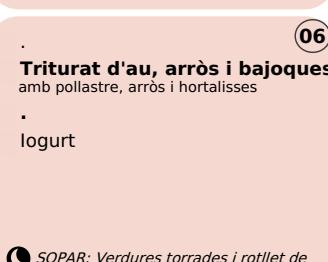
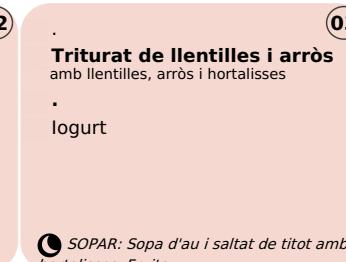
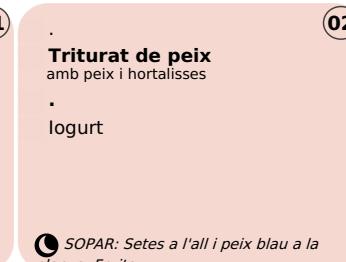
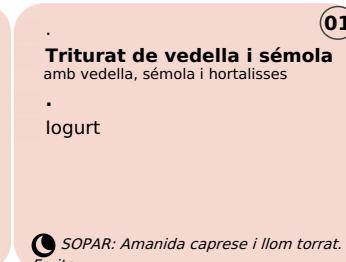
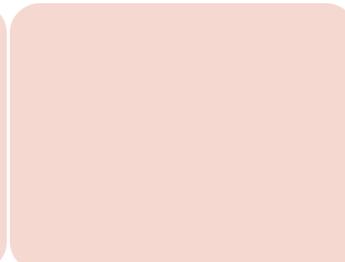
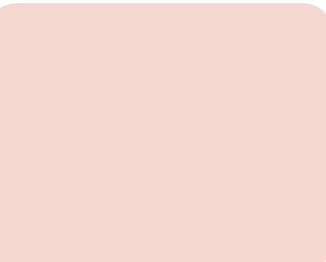
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



IRC

Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?



CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i comparteix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

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

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Intolerancia fructosa CCV



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Crema de champiñón
Filete de merluza al caldo corto
Yogur natural

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Sopa de ave con estrellitas
Pechuga de pollo al limón
Yogur natural

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Crema de espinacas
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

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

Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur natural

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Pasta hervida
Filete de abadejo al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Arroz hervido
Abadejo al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Pasta hervida
Filete de abadejo al vapor
Yogur natural

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Crema de patata
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Pasta hervida
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

01

Crema de patata
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur natural

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Arroz hervido
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Arroz hervido
Filete de bacalao al vapor
Yogur natural

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Arroz hervido
Filete de merluza al caldo corto
Yogur natural

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

02

Crema de champiñón
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Arroz blanco al horno
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Crema de champiñón
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

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

03

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingrediente ECO**
- Pescado Sostenible**
- Pescado azul Rico en Omega 3**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Producto temporada**
- Sugerencia cena**
- Día temático**

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

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

MENÚ

Setembre 2021

MENÚ CATERING
Intolerància fructosa CCV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta bollida
Filet de lluç al llima
al forn
logurt natural

 SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Crema de xampinyó
Filet de lluç al caldo curt
logurt natural

 SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Sopa d'au amb estreletes
Pit de pollastre a la llima
logurt natural

 SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

 SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Crema d'espinacs
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

 SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt natural

 SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

 SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Arròs bollit
Abadejo al forn
logurt natural

 SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Pasta bollida
Filet d'abadejo al vapor
logurt natural

 SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Crema de creïlla
Pernil i formatge
logurt natural

 SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Pasta bollida
Pernil i formatge
logurt natural

 SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

 SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

01

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

 SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

08

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

 SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

15

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

 SOPAR: Sèmola i sépia amb all i julivert. Fruita

22

Arròs bollit
Filet de bacallà al vapor
logurt natural

 SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

29

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

 SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

30

Arròs bollit
Filet de lluç al caldo curt
logurt natural

02

Crema de xampinyó
Truita francesa
logurt natural

 SOPAR: Sopa d'aú i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

10

Arròs blanc al forn
Truita francesa
logurt natural

 SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

17

Pasta bollida
Truita francesa
logurt natural

 SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

23

Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

 SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

30

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



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

-  **Ingredients ECO**
-  **Peix Sostenible**
-  **Peix blau Bo en Omega 3**
-  **Gastronomia local**
-  **Proteina vegetal**
-  **Producte temporada**
-  **Suggeriment sopar**
-  **Dia temàtic**

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRC O esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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