



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
 Fruta

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

02

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas con pisto mallorquín al horno
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas con guisante, champiñón y zanahoria
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Lomo adobado al horno con guisantes
 Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Tornillos con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de puchero con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur

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

11

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con jamón con chorizo
Tortilla de patata
 Fruta

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

12

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoisse crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas con calabacín, zanahoria y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

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

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta

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

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

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

24

★ **Tundra** lechuga, tomate, zanahoria, maíz
 ★ **Arroz montañoso** blanco al horno con cebolla y especias
 ★ **Rocas de fuego** albóndigas de cerdo en salsa de tomate
 ★ **Gelatina nuclear**

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con pepitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes al horno con zanahoria y pimiento rojo
 Fruta

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

26

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

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

29

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

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

30

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggestiment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores amb creïlla, safanòria i ceba

Mossets de rosada

Fruita

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

03

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

CREMA MEDITERRÀNIA ECO amb creïlla, safanòria, porro i bledes

Llonganisses amb samfaina mallorquina al forn

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses amb pèsols, xampinyó i safanòria

Filet de lluç amb salsa al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil amb crostons

Llom adobat al forn amb pèsols

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Cargols amb tomaca i carabasseta

Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de putxero amb estreles d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb pernil amb xoriço

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

16

Vichysoise crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures al forn

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Codets saltats amb hortalisses amb carabasseta, safanòria i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb verdures

Filet de bacallà a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums amb hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

23

Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro

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

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana amb xoriço i os de pernil

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

25

- Tundra** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
- Arròs muntanyós** blanc al forn amb ceba i especies
- Roques de foc** mandonguilles de porc en salsa de tomaca
- Gelatina nuclear**

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb llavors d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

30

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Brócoli al vapor
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz con verduras de temporada
con zanahoria, champiñón y calabacín
Abadejo al vapor
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Espinacas con gambas y ajetes
Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Macarrones salteados con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Roti de pavo asado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de pavo
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Canelones de espinacas
Queso fresco con rodaja de tomate natural
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla
Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espinacas al estilo murciano
con tomate y huevo
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Arroz con magro y hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones al pesto
con albahaca
Salteado de magro en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Tumbet mallorquin
patatas al horno con tomate y hortalizas
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Coliflor al vapor
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Tornillos pomodoro
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Caballa encebollada
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Menestra de verduras rehogada
Filete de jamon en salsa de frutos rojos
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Parrillada de verduras
Contramuslo de pollo al limón
al horno
Fruta

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

★ **Tundra**
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Guisantes salteados con tomate
Perca al eneldo AUT VLC
al horno
★ **Gelatina nuclear**

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con setas
Tortilla francesa
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Envoltini de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Crema de calabacín
Filete de merluza al horno
Fruta

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

1202 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bròquil al vapor
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

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

03

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs amb verdures de temporada
amb safanòria, xampinyó i carabasseta
Abadejo al vapor
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Espinacs amb gambes i alls tendres
Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Macarrons saltats amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç al caldo curt
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Rotí de titot torrat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Llentilles a la jardinera
amb hortalisses
Truita de titot
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

Canelons d'espinacs
Formatge fresc amb amb tallada de tomaca natural
Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Bledes a la catalana
amb tomaca i ceba
Cavalla en escabetx
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espinacs a l'estil murcià
amb tomaca i ou
Cuixa de pollastre rostida
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

16

Arròs amb magre i hortalisses
Truita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Macarrons al pesto
amb alfàbega
Saltat de magre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Filet d'abadejo a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Floricol al vapor
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols pomodoro
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Cavalla amb ceba
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

23

Minestra de verdures ofegada
Filet de pernil en salsa de fruita roja
al forn
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Graellada de verdures
Contraçuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

25

★ **Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Pèsols saltats amb tomaca
Perca a l'aret
al forn
★ **Gelatina nuclear**

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs amb bolets
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Envoltini de verdures
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

30

Crema de carabasseta
Filet d lluç al forn
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



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



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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Pechuga de pollo en su jugo con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Tornillos con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con estrellitas
Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

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

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con pollo y verduras con judía, garrofón, puerro y zanahoria
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata
Fruta

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

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoisse crema de patata y puerro
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza vegetal con tomate y queso
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas con calabacín, zanahoria y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Tundra Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañeso blanco al horno con cebolla y especias
Albóndigas de ave en salsa de tomate carne de cerdo al horno
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con pepitas
Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

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

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

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

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

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

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores amb creïlla, safanòria i ceba

Mossets de rosada

Fruita

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

02

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

CREMA MEDITERRÀNIA ECO amb creïlla, safanòria, porro i bledes

Llonganisses de ave amb samfaina mallorquina al forn

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb pollastre i verdures amb bajoca, garrofó, porro i safanòria

Filet de lluç amb salsa amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil amb crostons

Pit de pollastre en el seu suc amb pèsols

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Cargols amb tomaca i carabasseta

Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa d'au amb estreletes

Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Vichysoise crema de creïlla i porro

Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb minestra de verdures al forn

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza vegetal amb tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Codets saltats amb hortalisses amb carabasseta, safanòria i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb verdures

Filet de bacallà a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums amb hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro

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

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana amb xoriço i os de pernil

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

★ **Tundra** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós** blanc al forn amb ceba i especies

★ **Mandonguilles d'au en salsa de tomaca** carn de porc al forn

★ **Gelatina nuclear**

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb llavors

Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con hortalizas
Calabacín rebozado
Fruta

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

03 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea con hortalizas
Pisto mallorquín con guarnición de arroz con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con hortalizas
Panaché de verduras
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli
Guisantes salteados con huevo duro
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

09 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Tornillos con tomate y calabacín
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras
Pimiento relleno con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

11 **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con coliflor y ajetes
Fruta y yogur

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

12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Fruta

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

15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos a la cazuela con verduras
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise crema de patata y puerro
Menestra de verduras con huevo duro
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con verduras
Pizza vegetal con tomate
Fruta

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

18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con hortalizas
Orly de verduras con guarnición de guisantes
Fruta

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

23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones napolitana con tomate y hortalizas (sin queso)
Coliflor al vapor
Fruta

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

24 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

25 **Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz blanco al horno
Hamburguesa de coliflor y queso con salsa de tomate al horno
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con huevo duro
Fruta

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

29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas de la huerta con hortalizas
Varitas de verduras
Fruta

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

30 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" italiana con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

01

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores
amb hortalisses

Carabasseta arrebossada

Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca i hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània
amb hortalisses

Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros
amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs en hortalisses

Panaxe de verdures

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil
Pèsols saltats amb ou dur

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Cargols amb tomaca i carabasseta

Bròquil al vapor

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures

Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives

Arròs amb coliflor i alls tendres

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb verdures

Truita de creïlles

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus a la cassola amb verdures

Rotllet de primavera

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Minestra de verdures amb ou dur

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats
amb verdures

Pizza vegetal
amb tomaca

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Codets saltats amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs en verdures

Pèsols saltats

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums
amb hortalisses

Orli de verdures amb guarnició de pèsols

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

Macarrons napolitana
amb tomaca i hortalisses (sense formatge)

Floricol al vapor

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la jardinera
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs blanc al forn
Hamburguesa de coliflor i formatge amb salsa de tomaca
al forn

Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures

Bajoquetes ofegades amb ou dur

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles de l'horta
amb hortalisses

Varetes de verdures

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita 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



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Festivo

02

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

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

03

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta*

04

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta*

05

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta*

08

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

• Yogur natural

🌙 *CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta*

09

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta*

10

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta*

11

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

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

12

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

• Yogur natural

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

15

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

• Yogur natural

🌙 *CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta*

16

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta*

17

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

• Yogur natural

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

18

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta*

19

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta*

22

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

• Yogur natural

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

23

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

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

24

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

• Yogur natural

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



Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta*

25

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

• Yogur natural

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

26

29

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

• Yogur natural

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

30

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

• Yogur natural

🌙 *CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. 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



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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



DILLUNS

1

Festiu

DIMARTS

02

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

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

DIMECRES

03

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

DIJOUS

04

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

DIVENDRES

05

Triturat de lletilles i arròs
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Ensalada completa i truita paísana. Fruita

08

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sémola i truita de carabasseta. Fruita

09

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

10

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

12

Triturat de lletilles i arròs
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

15

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

16

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

17

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

18

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

19

Triturat de lletilles i arròs
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

22

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

23

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

24

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

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

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Triturat de lletilles i arròs
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

29

Triturat d'au, arròs i bajoques
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

30

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" pomodoro
 con tomate y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea
 con hortalizas
Longanizas con pisto mallorquín
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli
Lomo al horno con guisantes
 Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Filete de merluza a la gallega
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con asado. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Filete de merluza al vapor
 Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise
 crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
 al horno
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas
 con verduras
Pizza de jamón serrano "sin gluten"
 con tomate
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Filete de bacalao a la marinera
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres
 con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

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

Tundra
 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz blanco al horno
Albóndigas en salsa de tomate
 carne de cerdo al horno
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes
 al horno con hortalizas
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de merluza al vapor
 Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Macarrones "sin gluten" italiana
 con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

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

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

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

02

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten"
tomodoro
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

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

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

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

SOPAR: Sèmola i truita de carbasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrones "sin gluten" amb tomaca i carbasseta
Filet d lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Arròs amb pollastre
Fruita i gelatina

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Potatge de cigrons amb verdures
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

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

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

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

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de fesols estofats
amb verdures
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

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

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla i carbasseta
Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

★ **Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs blanc al forn
Mandonguilles en salsa de tomaca
carn de porc al forn
★ **Gelatina nuclear**

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita 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



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas campesinas con hortalizas

Abadejo al caldo corto al horno

Fruta

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

02

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con tomate y hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín

al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de brócoli

Lomo al horno con guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín

Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Arroz con pollo

Fruta y yogur

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

11

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con verduras

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con verduras

Filete de bacalao a la marinera

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de legumbres con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

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

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate y hortalizas

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

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

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

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

24

★ **Tundra**
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz blanco al horno

Albóndigas en salsa de tomate

carne de cerdo al horno

★ **Gelatina nuclear**

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes

al horno con hortalizas

Fruta

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

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas de la huerta con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Muslo de pollo al horno

Fruta

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

30

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores
amb hortalisses

Abadejo al caldo curt
al horno

Fruita

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

02

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Espaguetis "sense gluten"
tomodoro

amb tomaca i hortalisses

Pernil i formatge

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània
amb hortalisses

Llonganisses amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb magre i hortalisses

Filet d lluç en salsa

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil

Llom al forn amb pèsols

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carbasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Macarrones "sin gluten" amb tomaca i carbasseta

Filet d lluç a la gallega

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Cuixa de pollastre al xilindró

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

Arròs amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Potatge de cigrons amb verdures

Pit de pollastre a la planxa

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot

Filet d lluç al vapor

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures

al forn

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats
amb verdures

Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs en verdures

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums
amb hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Macarrons "sense gluten" napolitana

amb tomaca i hortalisses

Filet de lluç en salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Cigrons a la jardinera
amb hortalisses

Pernil i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

★ Tundra

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs blanc al forn

Mandonguilles en salsa de tomaca

carn de porc al forn

★ Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques

al forn amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles de l'horta
amb hortalisses

Filet d lluç al vapor

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Macarrons "sense gluten" italiana

amb tomaca

Cuixa de pollastre al forn

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.



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



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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Lomo adobado al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

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

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Tornillos con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Vichysoisse crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

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

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

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de puchero con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas con pisto mallorquín al horno
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Ensalada mediterránea
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas con calabacín, zanahoria y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

★ **Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
★ **Arroz montañoso** blanco al horno con cebolla y especias
★ **Rocas de fuego** albóndigas de cerdo en salsa de tomate
★ **Gelatina nuclear**

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con magro y hortalizas con guisante, champiñón y zanahoria
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con jamón con chorizo
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con pepitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles llauradores amb creïlla, safanòria i ceba
Mossets de rosada
Fruita

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

03

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
CREMA MEDITERRÀNIA ECO amb creïlla, safanòria, porro i bledes
Llonganisses amb samfaina mallorquina al forn
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs amb magre i hortalisses amb pèsols, xampinyó i safanòria
Filet de lluç amb salsa al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

08

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

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

09
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Cargols amb tomaca i carabasseta
Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Sopa de putxero amb estreles d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Potatge de cigrons amb pernil amb xoriço
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

15

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

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

16
Vichysoise crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Olleta de fesols estofats amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta al forn
Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Codets saltats amb hortalisses amb carabasseta, safanòria i porro
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Arròs amb verdures
Filet de bacallà a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

23
Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la riojana amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

25

★ **Tundra** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
★ **Arròs muntanyós** blanc al forn amb ceba i especies
★ **Roques de foc** mandonguilles de porc en salsa de tomaca
★ **Gelatina nuclear**

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Sopa d'au amb llavors d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

30
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Guisantes salteados con huevo duro
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

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

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con hortalizas
Orly de verduras con guarnición de guisantes
Fruta

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

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

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Tornillos con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Vichysoise crema de patata y puerro
Menestra de verduras con huevo duro
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

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

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

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras
Pimiento relleno con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza vegetal con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Pisto mallorquín con guarnición de arroz con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Ensalada mediterránea
Arroz con coliflor y ajetes
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas con calabacín, zanahoria y puerro
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

★ **Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
★ **Arroz montañoso** blanco al horno con cebolla y especias
Hamburguesa de coliflor y queso con salsa de tomate al horno
★ **Gelatina nuclear**

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

VIERNES

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

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con huevo duro
Fruta

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores

amb creïlla, safanòria i ceba

Mossets de rosada

Fruita

03

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Truita amb creïlla i ceba

Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

CREMA MEDITERRÀNIA ECO

amb creïlla, safanòria, porro i bledes

Samfaina mallorquina amb guarnició d'arros

amb tomaca i hortalisses

Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs en hortalisses

Filet de lluç amb salsa

al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil amb crostons

Pèsols saltats amb ou dur

Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Cargols amb tomaca i carabasseta

Filet de abadejo a la gallega

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa juliana amb estreletes

sopa de verdures

Pimentó farcit

amb arròs i hortalisses

Fruita

11

Amanida mediterrània

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

Arròs amb coliflor i alls tendres

Fruita i iogurt

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb verdures

amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Fideus a la cassola amb verdures

Delícies de calamar

Fruita

16

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Minestra de verdures amb ou dur

Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza vegetal

amb tomaca

Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Codets saltats amb hortalisses

amb carabasseta, safanòria i porro

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb verdures

Filet de bacallà a la marinera

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums

amb hortalisses

Orli de verdures amb guarnició de pèsols

Fruita

23

Macarrons napolitana

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç amb salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

25

★ **Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**

blanc al forn amb ceba i especies

Hamburguesa de coliflor i formatge amb salsa de tomaca

al forn

★ **Gelatina nuclear**

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa minestrone amb fideus

sopa de verdures

Bajoquetes ofegades amb ou dur

Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

eco **LLENTILLES DE L'HORTA ECO**

amb ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

30

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita

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

eco

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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

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

LUNES

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas campesinas
con patata, zanahoria y cebolla

Filete de perca al eneldo
al horno

Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Conejo encebollado
al horno
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Ensalada de pasta
con hortalizas, huevo y atún

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

CREMA MEDITERRÁNEA ECO
con patata, zanahoria, puerro y acelga

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz al horno con embutido valenciano
con costilla de cerdo y garbanzos

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de brócoli con picatostes
Conejo encebollado
al horno
Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Ensalada de pasta
con hortalizas, huevo y atún

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de puchero con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Redondo de ternera
con hortalizas y ciruelas

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea con nueces
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con jamón
con chorizo

Tortilla de atún

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Merluza a la portuguesa
con salsa de pescado, ajo y perejil
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza de verduras y huevo duro
con tomate y queso

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos con tomate y chorizo

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz salteado con champiñón y bacon

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

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres
con hortalizas
Pollo en adobo
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones carbonara
con leche, cebolla, bacon y queso

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

Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de york

Fruta

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

Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con pavo y hortalizas

Rocas de fuego
albóndigas de cerdo en salsa de tomate

Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de cocido completo con pepitas y pelota
de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes
al horno con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Merluza a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Fideuá de pescado
con pescado y marisco

Tortilla francesa

Fruta

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles llauradores

amb creïlla, safanòria i ceba

Filet de perca a l'anet
al forn

Fruita

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

02

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Truita amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

CREMA MEDITERRÀNIA ECO

amb creïlla, safanòria, porro i bledes

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs al forn amb embotit valencià

amb costella de porc i cigrons

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paísana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de bròquil amb crostons

Conill amb ceba
al forn

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Amanida de pasta

amb hortalisses, ou i tonyina

Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de putxero amb estreles

d'au i porc amb ou

Redó de vedella
amb hortalisses i prunes

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

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

Amanida mediterrània amb nous

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb pernil
amb xoriçó

Truita de tonyina

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Lluç a la portuguesa
amb salsa de peix, all i julivert

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza de verdures i ou dur
amb tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos amb tomaca i xoriçó

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs saltat amb xampinyó i bacon

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums
amb hortalisses

Pollastre en adob
al forn

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

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

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana
amb xoriçó i os de pernil

Truita de pernil dolç

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs amb titot i hortalisses

Roques de foc
mandonguilles de porc en salsa de tomaca

Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'olla completa amb llavors i pilota

d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques
al forn amb safanòria i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

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

Lluç a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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