



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

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

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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

LUNES

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

10

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

12

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

13

Lechuga, tomate, maíz, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

17

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

19

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

20

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

21

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Espirales italiana
con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

25

★ **Ensalada Everest**
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
★ **Sopa de cocido montañés**
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Yaos stracciatella**
Fruta

26

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras de temporada
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta

31

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

10

Remolatxa, dacsa, brots de soja, olives
Llenties llauradors amb arròs integral amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain de pèsols i poma
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

13

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsa amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses

Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO al forn

Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO amb xoriço i os de pernil
Remenat de carabasseta i formatge

Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO amb hortalisses
Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

21

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Aladrocs del mediterrani en tempura

Fruita

SOPAR: Pèsols amb pernil i rotllet de vedella. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

26

★ **Amanida Everest** Lletuga, tomaca, dacsa, olives i panses
★ **Sopa de putxero montanyés** d'au i porc amb ou i cigrons
★ **Croquetes rústiques** recepta tradicional amb baixamel
★ **Yaos stracciatella**

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

27

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures de temporada
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

31

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO con hortalizas
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espirales italiana con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

26
★ **Ensalada Everest** Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
★ **Sopa de cocido montañés** de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas** receta tradicional con bechamel
★ **Yaos stracciatella**

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con verduras de temporada
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

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

DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Lentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

10

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

11

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

12

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO
al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

17

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO
amb xoriço i os de pernil
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cargols amb tomaca i olives
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

20

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

21

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Aladrocs del mediterrani en tempura
Fruita

24

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

25

★ **Amanida Everest**
Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses
★ **Sopa de putxero montanyès**
d'au i porc amb ou i cigrons
★ **Croquetes rústiques**
recepta tradicional amb baixamel
★ **Yaos stracciatella**

26

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures de temporada
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques
al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó
Fruita

27

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

31



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO con hortalizas
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraletas italiana con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Ensalada Everest Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas **26**
Sopa de cocido montañés de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Croquetas rusticas receta tradicional con bechamel
Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con verduras de temporada
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

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

DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Lentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO
amb xoriço i os de pernil
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cargols amb tomaca i olives
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Aladrocs del mediterrani en tempura
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Amanida Everest
Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses
Sopa de putxero montanyès
d'au i porc amb ou i cigrons
Croquetes rústiques
recepta tradicional amb baixamel
Yaos stracciatella

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures de temporada
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques
al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales saludables.

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo empanada casera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con verduras
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraletas italiana
con tomate
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con verduras de temporada
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con letras
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA

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

SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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
3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu	7 Festiu
10 Remolatxa, dacsa, olives Llentilles llauradors amb arròs integral amb hortalisses Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita	13 Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa Cassoulet de cigrons amb hortalisses amb hortalisses Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO al forn Fruita	14 Lletuga, tomaca, dacsa, olives MACARRONS ECO napolitana amb hortalisses Truita de creïlla Fruita
17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre empanada casolana Fruita	18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Fesols a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Remenat de carabasseta Fruita	19 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cargols amb tomaca i olives Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all Fruita	20 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda Crema de llegums amb CEBA ECO con verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita	21 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Fruita
24 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Espirals italiana amb tomaca Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa Fruita	25 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa Llentilles de l'horta amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	26 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Sopa d'au amb fideus Magre amb alls tendres al forn Fruita	27 Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives Arròs amb verdures de temporada Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó Fruita	28 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Crema de bròquil Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
31 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb lletres Llom amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita				



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales saludables.

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo empanada casera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO con verduras
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraletas italiana con tomate
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos
Magro con ajetes
Fruta

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con verduras de temporada
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con letras
Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



Alimentant el futur.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives
Llentilles llauradors amb arròs integral amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
MACARRONS ECO napolitana amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cargols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO con verdures
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llentilles de l'horta amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures de temporada
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb lletres
Llom amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

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...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

10

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz



CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

11

Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas



CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana
con salsa de tomate

12

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



CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas

13

Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno



CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

14

Tortilla de patata



CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

17

Pechuga de pollo empanada casera



CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

18

Revuelto de calabacín y queso



CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

19

Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo



CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con verduras

20

Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate



CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

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

21

Arroz del senyoret
con pescado y marisco



CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

24

Abadejo rebozado casero
con harina de maíz



CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Alubias de la huerta
con hortalizas

25

Tortilla española
con patata y cebolla



CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

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

26

Magro con ajetes
al horno



CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras de temporada

27

Filete de abadejo a la riojana con garnición de judías verdes
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento



CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de brócoli

28

Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas



CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

31

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas



CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Remolatxa, dacsca, olives
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa española
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Macarrones "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
con verdures
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsca
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres
al forn
★ Yaos stracciatella

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
✎ **Arròs amb verdures de temporada**
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques
al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
✎ **Crema de bròquil**
✎ **Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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