



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas 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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3833kj	42.9g	8.7g	14.0g	16.4g
917kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90g	19.3g	33.7g	2.6g	

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **04**

Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Lomo en salsa con guisantes encebollados al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Olleta de la plana con CEBOLLA ECO

alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Boquerón del mediterráneo en tempura

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

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

Huevos cocidos con pisto con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis toscana con tomate, calabacín y puerro

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO con hortalizas

Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Nuggets de merluza con maíz salteado

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **13**

Crema de calabacín con queso

Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo

Festivo

18

Festivo

19

Festivo

20

Festivo

21

Festivo

22

Festivo

25

Festivo

Remolacha, maiz, brotes de soja, olivas **26**

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Albóndigas en salsa de tomate al horno

Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Espirales salteados con hortalizas

con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor con magro, boletus y ajos tiernos

Librito de lectura rebozado de york y queso

El principito crema de chocolate y caramelo

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz con hortalizas

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

04

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou
Llom en salsa amb pésol encebollats
al forn amb ceba, safanòria i all
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

05

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Olleta de la plana amb CEBA ECO
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

06

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Aladroc del mediterrani en tempura
Fruita
SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

07

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita
SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

01

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Ous cuits amb samfaina
amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradores amb SAFANÒRIA ECO
amb hortalisses
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Nuggets de lluç amb dacsca saltada
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita.

13

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa
Crema de carabasseta amb formatge
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita.

14

Festiu

08

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Fillete de Bacallà a la gallega amb BAJOQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita
SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

18

Festiu

19

Festiu

20

Festiu

21

Festiu

15

Festiu

25

Festiu

26

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mandonguilles en salsa de tomaca
Fruita en conserva
SOPAR: Fajitas de verdura i ous ranxers. Fruita.

27

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espirals saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i zafanòria
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all al forn
Fruita
SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita.

28

Abecedari vegetal
Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre
Fideus d'autor
amb magre, boletus i alls tendres
Llibret de lectura
arrebossat de york i formatge
El Pètit Prncep
crema de xocolate i caramel
SOPAR: Coques d'albergínia i peix blanc a la biscaina. Fruita.

22

Festiu

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb hortalisses
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb hortalisses
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb hortalisses
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb hortalisses
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb hortalisses
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes 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: 3833kj 917kcal	Greix: 42.9g	AGS: 8.7g	AGM: 14.0g	AGP: 16.4g
Hidrats de Carboni: 90g	Sucres: 19.3g	Proteïnes: 33.7g	Sal: 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...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **04**

Sopa de ave con fideos
Lomo en salsa con guisantes encebollados
al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

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

Huevos cocidos con pisto
con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO
con hortalizas

Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza rebozado casero con maíz salteado
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **13**

Crema de calabacín
Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Remolacha, maíz, olivas **26**

Lentejas de la huerta
con hortalizas
Cazuela de magro con salsa de tomate
Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Espirales salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal
Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor
con magro, boletus y ajos tiernos
Lomo rebozado casero
con harina de maíz
Alpro de vainilla

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz con hortalizas
Revuelto de calabacín
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca 01 Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Ous cuits amb samfaina amb tomaca i hortalisses Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 04 Sopa d'au amb fideus Llom en salsa amb pésol encebollats al forn amb ceba, safanòria i all Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 05 Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita francesa Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives 06 Arròs amb magre i hortalisses Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsca Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07 Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Aletes de pollastre a la mel al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 08 Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro Filet de Bacallà a la gallega amb BAJQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 11 Llenties llauradores amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives 12 Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsca amb farina de dacsca Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives 13 Crema de carabasseta Pizza de pernil amb tomaca Fruita	Festiu 14	Festiu 15
Festiu 18	Festiu 19	Festiu 20	Festiu 21	Festiu 22
Festiu 25	Remolatxa, dacsca, olives 26 Llenties de l'horta amb hortalisses Cassola de magre en salsa de tomaca Fruita en conserva	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 27 Espirals saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i zafanòria Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita	Abecedari vegetal Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 28 Fideus d'autor amb magre, boletus i alls tendres Llom arrebossat casolà amb farina de dacsca Alpro de vainilla	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca 29 Arròs amb hortalisses Remenat de carabasseta Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **04**

Sopa de ave con fideos
Lomo en salsa con guisantes encebollados
al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

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

Huevos cocidos con pisto
con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO
con hortalizas

Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza rebozado casero con maíz salteado
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **13**

Crema de calabacín
Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Remolacha, maíz, olivas **26**

Lentejas de la huerta
con hortalizas
Cazuela de magro con salsa de tomate
Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Espirales salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal
Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor
con magro, boletus y ajos tiernos
Lomo rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz con hortalizas
Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca 01</p> <p>Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Ous cuits amb samfaina amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 04</p> <p>Sopa d'au amb fideus Llom en salsa amb pésoles encebollats al forn amb ceba, safanòria i all</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 05</p> <p>Potatge de fesols amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 06</p> <p>Arròs amb magre i hortalisses Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Aletes de pollastre a la mel al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 08</p> <p>Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro</p> <p>Filet de Bacallà a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 11</p> <p>Llenties llauradores amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 12</p> <p>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsca amb farina de dacsca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives 13</p> <p>Crema de carabasseta Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Festiu 14</p>	<p>Festiu 15</p>
<p>Festiu 18</p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Festiu 20</p>	<p>Festiu 21</p>	<p>Festiu 22</p>
<p>Festiu 25</p>	<p>Remolatxa, dacsca, olives 26</p> <p>Llenties de l'horta amb hortalisses</p> <p>Cassola de magre en salsa de tomaca Fruita en conserva</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 27</p> <p>Espirals saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i zafanòria</p> <p>Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all</p> <p>Fruita</p>	<p>Abecedari vegetal Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>Fideus d'autor amb magre, boletus i alls tendres</p> <p>Llom arrebossat casolà amb farina de dacsca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca 29</p> <p>Arròs amb hortalisses</p> <p>Remenat de carabasseta</p> <p>Fruita</p>



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **04**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo en salsa con guisantes encebollados al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

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

Huevos cocidos con pisto con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza rebozado casero con maíz salteado con harina de maíz

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **13**

Crema de calabacín
Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

18

Festivo

19

Festivo

20

Festivo

21

Festivo

22

Festivo

25

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **26**

Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Cazuela de magro con salsa de tomate

Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor fideos sin gluten con magro, boletus y ajos tiernos

Lomo rebozado casero con harina de maíz

Yogur

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz con hortalizas
Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Fesols a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Ous cuits amb samfaina
amb tomaca i hortalisses

Fruita

02
Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

03
Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsca

Fruita

04
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

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

Aletes de pollastre a la mel
al forn

Fruita

05
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Espaguetis "sense gluten" toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria

Fillete de Bacallà a la gallega amb BAJOQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita

06
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom en salsa amb pésoles encebollats
al forn amb ceba, safanòria i all

Fruita

07
Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsca
amb farina de dacsca

Fruita

08
Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Crema de carabasseta

Pizza "sense gluten" de perrill serrà
amb tomaca

Fruita

09
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

10
Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsca
amb farina de dacsca

Fruita

11
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

12
Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb dacsca
amb farina de dacsca

Fruita

13
Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Crema de carabasseta

Pizza "sense gluten" de perrill serrà
amb tomaca

Fruita

14
Festiu

15
Festiu

18
Festiu

19
Festiu

20
Festiu

21
Festiu

22
Festiu

25
Festiu

26
Remolatxa, dacsca, olives

Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Cassola de magre en salsa de tomaca

Fruita en conserva

27
Lletuga, tomaca, dacsca, olives

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

Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

28
★ Abecedari vegetal
Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

★ Fideus d'autor
fideus "sense gluten" amb magre, boletus i alls tendres

Llom arrebossat casolà
amb farina de dacsca

logurt

29
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Arròs amb hortalisses

Remenat de carabasseta

Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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

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