



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta
CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**
Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO
Muslo de pollo asado al horno
Fruta
CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Festivo **6**

Festivo **7**

Festivo **8**

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**
Arroz con tomate
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al limón al horno
Fruta
CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**
Alubias a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur natural
CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de zanahoria ECO
Coca "sin gluten" con verduras y jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, **16**
Arroz con setas con tomate y cebolla
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Garbanzos estofados con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta
CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **22**
Crema de coliflor
Pollo esquimal con salsa de setas y patata fritas caseras
Postre iceberg
CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**
Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Lomo rustido al horno
Fruta
CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **31**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

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

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

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

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fesols a la jardinera
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
 amb farina de dacsca
 Fruita

Amanida variada
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
 amb tomaca
 Fruita i iogurt natural

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

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

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

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

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

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

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

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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