

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro Lomo adobado en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas de la huerta (con hortalizas) Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta	7 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con calabaza Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Delicias de calamar Yogur CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y champiñón) Fruta CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Albóndigas a la santanderina con GUISANTES ECOLÓGICOS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Fideos a la cazuela con magro Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Paella valenciana (con pollo) Fruta CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo con vinagreta de fresa Alubias campesinas (con hortalizas) Solomillo de pollo empanado con ketchup Flan CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta	16 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Tornillos con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Lentejas con arroz (con hortalizas) Chispas de merluza Fruta CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, atún Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS Fruta CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	21 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de calabacín Fruta CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur artesano sabor toffee CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Lomo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta	27 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo Arroz con tomate Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta	28 Ensalada Ave César (lechuga, tomate, maíz, picatostes con salsa de yogur) Crema Imperio (crema de verduras con garbanzos) Pizza Romana (pizza de york, bacon, tomate y queso) Frutas del Olimpo CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza SOSTENIBLE a la bilbaina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Yogur natural CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta	30 Lechuga, tomate, lombarda, atún Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta



¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos? Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible. ¡COME ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE:</p> <p>Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui</p> <p>persimón.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>		<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Llomello adobat amb salsa espanyola</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyò saltat i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles de l'horta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera i porc) amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i titot a la planxa. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Potatge de cigrons amb carabassa</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p>9</p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</i></p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina en PESOLS ECOLÒGICS</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de bacallà arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i remenat de setes. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou amb vinagreta de fresa</p> <p>Fesols llauradores</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Floricol al vapor i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Cargols amb tonyina</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL.</p> <p>Llentilles amb arròs</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Sopa de picada amb estreletes</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb BAJOQUETES ECOLÒGIQUES</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, dacs</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòbixina)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt artesà sabor toffee</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i truita de pernil. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL.</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llomello a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la llima. Fruita</p>
<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>27</p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</i></p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>28</p> <p><i>Amanida Ave César (lletuga, tomaca, dacs, crostons amb salsa de iogurt)</i></p> <p>Crema Imperi</p> <p>(crema de verdures amb cigrons)</p> <p>Pizza Romana</p> <p>(pizza de pernil dolç, bacon, tomaca i formatge)</p> <p>Frutetes de l'Olimp</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i vedella guisada. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç SOSTENIBLE a la bilbaïna amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt natural</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>

Coneixes els beneficis de consumir aliments ecològics? Són aquells que s'obtenen a través d'una ramaderia i agricultura ecològica, mitjançant l'utilització i aprofitament dels recursos naturals. Amb el seu consum ajudem a protegir la naturalesa i les seues espècies, fomentant així un entorn més sostenible. **MENJA ALIMENTS ECOLÒGICS I CUIDA EL MEDI AMBIENT!**

