



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

### 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,

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

**Filete de merluza rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta

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

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

08

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo**  
**Filete de merluza al limón**  
al horno

15

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Crema de legumbres**  
con verduras  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

22

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

29

**Filete de merluza rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín**  
**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

09

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

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

16

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones "sin gluten" napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

23

Fruta

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

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

30

Fruta

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis "sin gluten" pomodoro**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Sopa de pescado con fideos "sin gluten"**  
con merluza y marisco  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con salsa de zanahoria y pimiento

10

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

17

**Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO**  
con zanahoria, calabacín y pimiento

**Pizza "sin gluten" de jamón serrano**  
al horno

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  
**Revuelto de champiñón y queso**

24

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Lomo con pisto mallorquín**  
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

**Ensalada mediterránea**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

11

**Arroz con pollo**  
con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur natural

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

18

**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

**Ensalada Tundra**  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

25

**Arroz montañeso**  
al horno con cebolla y especias

**Magro con salsa de tomate**  
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

12

**Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con pimiento, acelga y zanahoria

**Tortilla de patata**

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

19

**Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO**  
con champiñón, coliflor y pimiento rojo

**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

26

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO**  
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

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



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa  
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives  
**Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Llom amb samfaina mallorquina** al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç amb salsa** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Crema de bròquil**  
**Llom al forn amb pésols**  
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i carabasseta**  
**Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Sopa de peix amb fideus "sense gluten"** amb lluç i marisc  
**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa de safanòria i pebrot  
Fruita

10

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria  
Fruita i iogurt natural

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO** amb pebrot, bleida i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot**  
**Filet de lluç a la llima** al forn  
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Vichysoise** crema de creïlla i porro  
**Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures** al forn  
Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives  
**Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza "sense gluten" de pernil serrà** amb tomaca  
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig  
**Filet de bacallà a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Crema de llegums** con verdures  
**Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa  
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Macarrones "sense gluten" napolitana** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro  
**Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert  
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Cigrons a la jardiner** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Remenat de xampinyó i formatge**  
Fruita

24

★ **Amanida Tundra** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
★ **Arròs muntanyós** al forn amb ceba i espècies  
**Magre en salsa de tomaca** Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO** amb safanòria i pimentó roig  
Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa  
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca  
**Truita francesa**  
Fruita

30

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

### 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