



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,



Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



Fruta

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

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis "sin gluten" pomodoro

con hortalizas

Jamón serrano y queso



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

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

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

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



Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

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



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

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 pimienta



Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur

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

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas



Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con pimienta, acelga y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha



Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo



Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno



Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas



Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de jamón serrano
con tomate



Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo en su jugo



Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO

con champiñón, coliflor y pimienta rojo

Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas



Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras



Fruta

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

22

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



Fruta

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

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

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

Jamón serrano y queso



Fruta

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

24

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

★ **Arroz montañés**
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz



Sopa de ave con fideos "sin gluten"



Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO

con zanahoria y pimienta rojo



Fruta

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

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO



Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Jamón serrano y queso



Fruta

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

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" pomodoro
amb hortalisses
Pernil i formatge
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 magre i hortalisses
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 i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i iogurt

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons a la jardineria amb CEBA ECO
amb pebrot, bleida i safanòria
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
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 de pernil
amb tomaca
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Pit de pollastre en el seu suc
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 jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil 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,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Pernil i formatge
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



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,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

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

02

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

03

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

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas

Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

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

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

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

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

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 pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Ensalada mediterránea

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

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y gelatina

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

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise

crema de patata y puerro

Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza de jamón serrano
al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

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

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

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

22

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

Fruta

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

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de champiñón

Fruta

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

24

Ensalada Tundra

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañés
al horno con cebolla y especias

Magro con salsa de tomate

Gelatina nuclear

Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

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

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Tortilla francesa

Fruta

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

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

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 magre i hortalisses

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 gelatina

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons a la jardineria 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 arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise

crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínestra 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 de pernil

amb tomaca

Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses

amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa

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 jardineria

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita de xampinyó

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,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

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



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

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.



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