



### 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.

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

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  
**Bocaditos de rosada**

Fruta

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

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis pomodoro** con tomate, calabacín y puerro  
**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  
**Longanizas de ave con pisto mallorquín** al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Arroz con coliflor y ajetes**  
**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 con picatostes caseros**  
**Pechuga de pollo al horno con guisantes**

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Tornillos con salsa de calabaza**  
**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 estrellitas** con merluza y marisco  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

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

**Paella valenciana** con pollo  
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 pimiento, acelga y zanahoria  
**Tortilla de patata**

Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Fideos a la cazuela con pavo** con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro  
**Delicias de calamar**

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Vichysoisse** crema de patata y puerro  
**Muslo de pollo 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 con vinagreta de fresa

**Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimiento  
**Pizza de atún** con tomate y queso

Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Coditos salteados con hortalizas**  
**Tortilla francesa con loncha de queso**

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  
**Solomillo de pollo empanado con maíz salteado**

Fruta

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

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**MACARRONES ECO 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 campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Tortilla de champiñón y queso**

Fruta

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

24

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

**Arroz montañoso** al horno con cebolla y especias  
 **Albóndigas de ave con salsa de tomate** al horno  
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**  
**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  
**Chispas de merluza**

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Tortilla francesa**

Fruta

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

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

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

02

**Lentilles llauradores amb CEBA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Mossets de rosada**  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

03

**Espaguetis pomodoro**  
amb tomaca, carabasseta i porro  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

04

**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Llonganisses d'au amb samfaina mallorquina**  
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

05

**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de lluç amb salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Crema de bròquil amb crostons casolans**  
**Pit de pollastre al forn amb péssols**  
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

09

**Cargols amb salsa de carabassa**  
**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

10

**Sopa de peix amb estreles**  
amb lluç i marisc  
**Cuixa de pollastre al xilindró**  
al forn amb salsa de safanòria i pebrot  
Fruita

**Amanida mediterrània**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

11

**Paella valenciana**  
amb pollastre  
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

12

**Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO**  
amb pebrot, bleida i safanòria  
**Truita de creïlla**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

15

**Fideus a la cassola amb titot**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

16

**Vichysoise**  
crema de creïlla i porro  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb mínistra de verdures**  
al forn  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

17

**Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de tonyina**  
amb tomaca i formatge  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

18

**Coditos saltats amb hortalisses**  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

19

**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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

22

**Crema de llegums**  
con verdures  
**Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

23

**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro  
**Filet de lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

24

**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Truita de xampinyó i formatge**  
Fruita

**Amanida Tundra**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

25

**Arròs muntanyós**  
al forn amb ceba i espècies  
**Albóndigas d'au amb salsa de tomaca**  
al forn  
Gelatina nuclear

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

26

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

29

**Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Purnes de lluç**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

30

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Truita francesa**  
Fruita