



### 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 al limón**

al horno



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

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz

**Espaguetis pomodoro**

con tomate, calabacín y puerro

**Tortilla francesa**



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 asado**

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

**Tornillos con salsa de calabaza**

**Abadejo al caldo corto**

al horno



Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz

**Sopa de pescado con estrellitas**

con merluza y marisco

**Muslo de pollo asado**

al horno



Fruta

**CENA:** Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

**Ensalada mediterránea**

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

**Arroz con pollo**

con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y yogur desnatado

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

11

Lechuga, tomate, remolacha

**Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO**

con pimiento, acelga y zanahoria

**Tortilla francesa**

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

**Filete de merluza al vapor**

Fruta

**CENA:** Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha

**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

**Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO**

con zanahoria, calabacín y pimiento

**Pizza de atún**

con tomate



Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Coditos salteados con hortalizas**

**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 al horno**

Fruta

**CENA:** Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Crema de legumbres**

con verduras

**Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta

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

22

Lechuga, tomate, remolacha

**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

**Garbanzos campesinos**

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

**Tortilla francesa**



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

**Magro con salsa de tomate**

Yogur desnatado

**CENA:** Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Muslo de pollo rustido**

al horno



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 al limón**

al horno

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha

**Espirales italiana**

con tomate

**Tortilla francesa**

Fruta

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

30



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

01

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Lentilles llauradores amb CEBA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca  
**Espaguetis pomodoro**  
amb tomaca, carabasseta i porro  
**Truita francesa**  
Fruita

03

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

04

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

05

08

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

Lletuga, tomaca, remolatxa  
**Cargols amb salsa de carabassa**  
**Abadejo al caldo curt**  
al forn  
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca  
**Sopa de peix amb estrelles**  
amb lluç i marisc  
**Cuixa de pollastre torrada**  
al forn  
Fruita

10

**Amanida mediterrània**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur  
**Arròs amb pollastre**  
amb tomaca, porro i safanòria  
Fruita i iogurt desnatat

11

Lletuga, tomaca, remolatxa  
**Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO**  
amb pebrot, bleida i safanòria  
**Truita francesa**  
Fruita

12

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Fideus a la cassola amb titot**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Filet de lluç al vapor**  
Fruita

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

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca  
**Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de tonyina**  
amb tomaca  
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Coditos saltats amb hortalisses**  
**Truita francesa**  
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO**  
amb xampinyó, floricol i pimentó roig  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

19

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Crema de llegums**  
amb verdures  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

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

23

Lletuga, tomaca, dacsca  
**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Truita francesa**  
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
★ **Arròs muntanyós**  
al forn amb ceba i espècies  
**Magre en salsa de tomaca**  
iogurt desnatat

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita

26

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa  
**Espirals 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