

### 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  
**Berenjena rellena**  
con arroz y hortalizas

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  
**Tomate a la provenzal**  
con especias

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Pimiento relleno**  
con arroz, cebolla, zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Arroz con verduras**  
**Judías verdes salteadas**  
con cebolla y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria

**Crema de brócoli con picatostes caseros**  
**Berenjena rellena**  
con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Tornillos con salsa de calabaza**  
**Menestra de verduras**

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Sopa juliana con estrellas**  
sopa de verduras  
**Calabacín relleno**  
con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Ensalada mediterránea**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**

Fruta

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  
**Brócoli al vapor**

Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Fideos a la cazuela con verduras**  
**Orly de verduras**  
rebozado casero

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Vichysoise**  
crema de patata y puerro  
**Pimiento relleno**  
con arroz, cebolla, zanahoria y pimiento

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 vegetal**  
con tomate

Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Coditos salteados con hortalizas**  
**Guisantes rehogados**  
con ajo y cebolla

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  
**Pisto asado**

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Crema de legumbres con verduras**  
**Rollito de primavera 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  
**Verduras salteadas**

Fruta

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

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Garbanzos campesinos**  
con tomate, calabacín, cebolla y pimentón  
**Champiñón al ajo**

Fruta

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

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Ensalada Tundra**  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
 **Arroz montañés**  
al horno con cebolla y especias  
**Panaché de verduras**  
Gelatina nuclear

Fruta

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa minestrone con fideos de verduras**  
**Berenjena rellena**  
con arroz y hortalizas

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  
**Varitas de verduras**

Fruta

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

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales italiana**  
con tomate  
**Judías verdes rehogadas**  
con cebolla y ajo

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  
**Albergínia farcida**  
con arroz y hortalizas  
Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis pomodoro**  
amb tomaca, carabasseta i porro  
**Tomaca a la provençal**  
amb especíes  
Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pebrot farcit**  
amb arròs, ceba, safanòria i pebrot  
Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb verdures**  
**Bajoques saltades**  
amb ceba i all  
Fruita

05

08

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Crema de bròquil amb crostons casolans**  
**Albergínia farcida**  
con arroz y hortalizas  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Cargols amb salsa de carabassa**  
**Minestra de verdures**  
Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Sopa juliana amb estreletes**  
sopa de verdures  
**Carabasseta farcida**  
con arroz y hortalizas  
Fruita

10

**Amanida mediterrània**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Cigrans a la jardinera amb CEBA ECO**  
amb pebrot, bleida i safanòria  
**Bròquil al vapor**  
Fruita

12

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Fideus a la cassola amb verdures**  
**Orly de verdures**  
arrebossat casolà  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Vichysoise**  
crema de creïlla i porro  
**Pebrot farcit**  
amb arròs, ceba, safanòria i pebrot  
Fruita

16

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

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Coditos saltats amb hortalisses**  
**Pèsols ofegats**  
amb all i ceba  
Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO**  
amb xampinyó, floricol i pimentó roig  
**Samfaina torrada**  
Fruita

19

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Crema de llegums**  
con verdures  
**Rotllet de primavera amb dacsca saltat**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro  
**Verdures saltades**  
Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Cigrans llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Xampinyó a l'all**  
Fruita

24

★ **Amanida Tundra**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
★ **Arròs muntanyós**  
al forn amb ceba i especíes  
**Panaxe de verdures**  
Gelatina nuclear

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Sopa minestrone amb fideus**  
de verdures  
**Albergínia farcida**  
con arroz y hortalizas  
Fruita

26

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Varetes de verdura**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Espirals italiana**  
amb tomaca  
**Bajoques ofegades**  
amb ceba i all  
Fruita

30

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### 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