



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO
al horno
Fruta
CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Espiraes italiana
con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

★ **Ensalada Everest**
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
★ **Sopa de cocido montañés**
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Yaos stracciatella**

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

10

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives

Llenties llauradors amb arròs integral
amb hortalisses

Mossets de rosada

Fruita en conserva

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Crema Saint Germain
de pèsols i poma

Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

13

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa

Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses

Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO
amb xoriço i os de pernil

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Cargols amb tomaca i olivas

Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda

Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses

Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

21

Amanida completa

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Aladrocs del mediterrani en tempura

Fruita

SOPAR: Pèsols amb pernil i rotllet de vedella. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

26

Amanida Everest
Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses

Sopa de putxero montanyés
d'au i porc amb ou i cigrons

Croquetes rústiques
recepta tradicional amb baixamel

Yaos stracciatella

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

27

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

Paella valenciana
amb pollastre

Pit de titot i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans

Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

31

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou

Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
837kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO
al horno
Fruta
CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraes italiana
con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

26
★ **Ensalada Everest**
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
★ **Sopa de cocido montaños**
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Yaos stracciatella**

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Festiu (3)	Festiu (4)	Festiu (5)	Festiu (6)	Festiu (7)
Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives (10) Lentilles llauradors amb arròs integral amb hortalisses Mossets de rosada Fruita en conserva	Lletuga, tomaca, safanòria, olives (11) Crema Saint Germain de pèsols i poma Llom en salsa española al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca (12) Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita	Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa (13) Cassoulet de cigrons amb hortalisses Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO al forn Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives (14) MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Truita de creïlla Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, (17) Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Filet de pollastre arrebossat Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca (18) Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO amb xoriço i os de pernil Truita de carabasseta Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca (19) Cargols amb tomaca i olivas Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda (20) Crema de llegums amb CEBA ECO amb hortalisses Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita	(21) Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Fruita i iogurt
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, (24) Espirals italiana amb tomaca i formatge Aladroc del mediterrani en tempura Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca (25) Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	(26) ★ Amanida Everest Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses ★ Sopa de putxero montanyès d'au i porc amb ou i cigrons ★ Croquetes rústiques recepta tradicional amb baixamel ★ Yaos stracciatella	Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives (27) Paella valenciana amb pollastre Pit de titot i formatge Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca (28) Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, (31) Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita				

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Pechuga de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO
al horno
Fruta
CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinosa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraes italiana
con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

26
Ensalada Everest
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
Sopa de ave con fideos
Cordon bleu
carne de pavo con queso rebozada
Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Lentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

10

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Pit de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

11

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

12

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb **CEBA ECO**
al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

17

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de carabasseta
Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

20

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

21

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Aladrocs del mediterrani en tempura
Fruita

24

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

25

★ **Amanida Everest**
Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses
Sopa d'au amb fideus
Cordon bleu
carn de titot amb formatge arrebossat
★ **Yaos stracciatella**

26

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Paella valenciana
amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

27

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb **SAFANÒRIA ECO**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb lletres
Llonganisses d'au amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

31



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales saludables.

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Orly de verduras
rebozado casero
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Pimiento relleno
con arroz, cebolla, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Menestra de verduras
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Pisto asado
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Wok de verduras al curry con quinoa
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa juliana con fideos
de verduras
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Champiñón al ajillo
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Milhojas de patata y berenjena
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Alpro de chocolate

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraletas italiana
con tomate
Varitas de verduras
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Panaché de verduras
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Ensalada Everest
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas **26**
Sopa minestrone con estrellitas
de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Alpro de chocolate

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con verduras
Guisantes rehogados
con ajo y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Berenjena rellena
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa juliana con letras
de verduras
Calabacín relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

10

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Lentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses
Orly de verdures
arrebossat casolà
Fruita en conserva

11

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Pebrot farcit
amb arròs, ceba, safanòria i pebrot
Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Minestra de verdures
Fruita

13

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Samfaina torrada
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Wok de verdures al curri amb quinoa
Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa juliana amb fideus
de verdures
Rotllet de primavera
Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Xampinyó a l'all
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Cargols amb tomaca i olives
Milfulles de creilla i albergina
Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

21

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Alpro de xocolate

24

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana
amb tomaca
Varetes de verdura
Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta
Panaxe de verdures
Fruita

26

★ Amanida Everest
Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses
Sopa minestrone amb estreletes
de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Alpro de xocolate

27

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb verdures
a
Pèsols ofegats
amb all i ceba
Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de bròquil
Albergínia farcida
con arroz y hortalizas
Fruita

31

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa juliana amb lletres
de verdures
Carabasseta farcida
con arroz y hortalizas
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **10**
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo empanada casera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con verduras
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Alubias de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Magro con ajetes
al horno
★ Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa española
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
con verdures
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres
al forn
★ Yaos stracciatella

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas

Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas

Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema Saint Germain
de guisantes y manzana

Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz

Cassoulet de garbanzos con hortalizas

Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Tornillos con tomate y aceitunas

Filete de merluza con colinosa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Pizza de atún
con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

.

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

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta y yogur desnatado

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Espiraletas italiana
con tomate

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de ave con fideos

Magro con ajetes

Yogur desnatado

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria

Jamón serrano

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Crema de brócoli

Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECO
al horno

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con letras

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives

10

Llentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses

Filet de bacallà al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

11

Crema Saint Germain
de pèsols i poma

Llom rostit
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

12

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca

13

Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses

Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

14

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

17

Sopa d'au amb fideus

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

18

Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

19

Cargols amb tomaca i olives

Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda

20

Crema de llegums amb CEBA ECO
amb hortalisses

Pizza de tonyina
amb tomaca

Fruita

.

21

Amanida completa

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

24

Espirals italiana
amb tomaca

Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

25

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

26

Sopa d'au amb fideus

Magre amb alls tendres
al forn

logurt desnatat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

27

Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria

Pernil

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

28

Crema de bròquil

Cuixa de pollastre torrada amb SAFANÒRIA ECO
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

31

Sopa d'au amb lletres

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO con hortalizas
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espirales italiana con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Ensalada Everest Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
Sopa de cocido montañés de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Croquetas rusticas receta tradicional con bechamel
Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Paella valenciana con pollo
Pechuga de pavo y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives **10**
Lentilles llauradors amb arròs integral amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **11**
Crema Saint Germain de pèsols i poma
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **12**
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsca amb vinagreta de maduixa **13**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb **CEBA ECO** al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **14**
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **17**
Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **18**
Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO amb xoriço i os de pernil
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **19**
Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **20**
Crema de llegums amb CEBA ECO amb hortalisses
Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

21
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Aladrocs del mediterrani en tempura
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **25**
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

26
★ **Amanida Everest** Lletuga, tomaca, dacsca, olives i panses
★ **Sopa de putxero montanyès** d'au i porc amb ou i cigrons
★ **Croquetes rústiques** recepta tradicional amb baixamel
★ **Yaos stracciatella**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **27**
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **28**
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **31**
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo empanada casera
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con verduras
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Magro con ajetes
al horno
★ Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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

3

Festiu

DIMARTS

4

Festiu

DIMECRES

5

Festiu

DIJOUS

6

Festiu

DIVENDRES

7

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives
Llentilles llauradors amb arròs integral
amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa española
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
con verdures
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres
al forn
★ Yaos stracciatella

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, olivas **10**
Lentejas campesinas con arroz integral con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
 Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO al horno
 Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
MACARRONES ECO napolitana con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo empanada casera
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de calabacín
 Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
 Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO con verduras
Pizza de jamón serrano con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

21
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
 Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Espiraletas italiana con tomate
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
 Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Lentejas de la huerta con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos
Magro con ajetes
 Fruta

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Jamón serrano
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con letras
Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives
Llenties llauradors amb arròs integral amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
MACARRONS ECO napolitana amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cargols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO con verdures
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties de l'horta amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Pernil
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb lletres
Llom amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

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...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjars diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.



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