

lunes

2

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

martes

3

Festivo

Lechuga, pepino, olivas con hortalizas

Crema de legumbres

Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento

Fruta de temporada

miércoles

4

Festivo

Lechuga, remolacha, maíz, olivas

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía

Fruta de temporada

jueves

5

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa castellana con fideos de ave con huevo

Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado

Fruta de temporada

viernes

6

Festivo

Lechuga, pepino, olivas

Alubias camperas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

09

MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Crema de verduras campes tre con crujiente de pan

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

10

Crema de legumbres

Lechuga, pepino, olivas con hortalizas

Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento

Fruta de temporada

11

Arroz con salsa de tomate

Lechuga, remolacha, maíz, olivas

Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía

Fruta de temporada

12

Sopa castellana con fideos de ave con huevo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado

Fruta de temporada

13

Alubias camperas

Lechuga, pepino, olivas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

16

Crema de verduras campes tre con crujiente de pan

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

17

Espirales a la toscana

Lechuga, zanahoria, pepino, olivas

Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

18

LENTEJAS ECO a la jardinera

Lechuga, remolacha, maíz con cebolla, zanahoria y calabacín

Pizza de york y queso

Fruta de temporada

19

Ensalada completa

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo y olivas

Arroz del senyoret con pescado

Yogur

20

Carbanzos de la huerta

Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino

Tortilla de patata

Fruta de temporada

23

Lentejas con verduras

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Albóndigas en guiso de tomate al horno

Fruta de temporada

24

MACARRONES ECO a la provenza

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

Filete de abadejo al limón y romero

Fruta de temporada

25

Alubias a la hortelana

Lechuga, remolacha, maíz con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

26

Ensalada mediterránea

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas

Paelia valenciana con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

27

Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos

Hummus con nachos

Muslo de pollo al ajillo al horno

Fruta de temporada

30

Crema de calabacín y puerro

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Longanizas con salsa de cebolla caramelizada

Fruta de temporada

INFORMACIÓN PARA ALERGIAS Y TOLERANCIAS/NECESIDADES ESPECIALES. Este menú está diseñado para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias y va que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Consejos saludables

¡Bienvenidos al nuevo curso!
vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- eco

Ingredientes ECO
- 3

De temporada
- 🍴

Gastronomía local
- 🌱

Proteína vegetal
- ★

Menú temático
- ✳️

Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.
- 🌿

Pescado sostenible
- 🐟

Fuente de omega3
- 🍷

Sugerencia CENA



dilluns

2

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega

amb salsa de tomaca

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

dimarts

3

Festiu

Lletuga, cogombre, olives

Crema de llegums

Hamburguesa amb samfaina de tirot i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento

Fruita de temporada

dimecres

4

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo a la biscaïna

al forn amb ceba, safanòria, pebró i bajoca

Fruita de temporada

dijous

5

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Sopa castellana amb fideus

d'au amb ou

Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

divendres

6

Festiu

Lletuga, cogombre, olives

Fesols a la camperes

amb creïlla, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Crema de verdures campestre amb cruixent de pa

amb patata, porro, safanòria i carabasseta

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

17

Lletuga, safanòria, cogombre, olives

Espirals a la toscana

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

18

Lletuga, remolatxa, dacsa

LENTILLES ECO a la jardineria

amb ceba, safanòria i carabasseta

Pizza de york i formatge

Fruita de temporada

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives

Amanida completa

Arròs del senyoret

amb peix

logurt

20

Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre

Cigrons de l'horta

amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Truita de creïlla

Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Lentilles amb verdures

amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Mandonguilles amb guisat de tomaca

al forn

Fruita de temporada

24

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa

MACARRONS ECO a la provença

amb tomaca i verdures

Filet d'abadejo a la llima i romer

al forn

Fruita de temporada

25

Lletuga, remolatxa, dacsa

Mongetes a l'hortolana

amb verdures

Truita amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

26

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Amanida mediterrània

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

logurt

27

Hummus amb nachos

Sopa de picadillo amb estreletes

dau amb ou i cigrons

Cuixa de pollastre amb alls

al forn

Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

Crema de carabasseta i porro

Llonganisses amb salsa de ceba

caramel·litzada

carn de porc al forn

Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS

INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquesta carta de menús indica els plats que podrien patir al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Consells saludables

Benvinguts a l'IRCO d'El Rebollat. Els plats no aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

eco

ingredients ECO

🌿

País sostenible

🕒

De temporada

🌱

Font d'omegà 3

🍷

Gastronomia local

🌱

Proteïna vegetal

🌟

Suggestiments SOPAR

🌟

Dià menü temàtic

🌟

Clas susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.