



### 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

#### Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas campesinas** con patata, zanahoria y cebolla  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Lomo adobado al horno con guisantes**  
Fruta

**CENA:** Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO** con cebolla, zanahoria y calabacín  
**Chispas de merluza**  
Fruta

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

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas campesinas** con patata, zanahoria y cebolla  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Tornillos con tomate y calabacín**  
**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Vichysoisse** 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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones napolitana** con tomate, cebolla, zanahoria 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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Tortilla francesa**  
Fruta

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

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Sopa de puchero con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con pimiento y salsa de hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Olleta de alubias estofadas** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Garbanzos a la riojana** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya 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.

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**CREMA MEDITERRÁNEA ECO** con patata, zanahoria, puerro y acelga  
**Longanizas con pisto mallorquín** al horno  
Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Ensalada mediterránea**  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Coditos salteados con hortalizas** con calabacín, zanahoria y puerro  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

★ **Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
★ **Arroz montañoso** blanco al horno con cebolla y especias  
★ **Rocas de fuego** albóndigas de cerdo en salsa de tomate  
★ **Gelatina nuclear**

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

### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con magro y hortalizas** con guisante, champiñón y zanahoria  
**Filete de merluza en salsa** al horno con salsa de cebolla y puerro  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Potaje de garbanzos con jamón** con chorizo  
**Tortilla de patata**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras**  
**Filete de bacalao a la marinera** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con pepitas** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes** al horno con zanahoria y pimiento rojo  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Lentilles llauradores**

amb creïlla, safanòria i ceba

**Mossets de rosada**

Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

02

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Espaguetis pomodoro**

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**CREMA MEDITERRÀNIA ECO**

amb creïlla, safanòria, porro i bledes

**Llonganisses amb samfaina mallorquina**

al forn

Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb magre i hortalisses**

amb pèsols, xampinyó i safanòria

**Filet de lluç amb salsa**

al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

**SOPAR:** Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Crema de bròquil amb crostons**

**Llom adobat al forn amb pèsols**

Fruita

**SOPAR:** Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Cargols amb tomaca i carabasseta**

**Filet de abadejo a la gallega**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Sopa de putxero amb estreles**

d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al xilindró**

al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives

**Amanida mediterrània**

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

**Paella valenciana**

amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i iogurt

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Potatge de cigrons amb pernil**

amb xoriço

**Truita de creïlla**

Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Fideus a la cassola amb titot**

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

**Delícies de calamar**

Fruita

**SOPAR:** Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures**

al forn

Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Olleta de fesols estofats**

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Pizza de pernil dolç i formatge**

amb tomaca

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Codets saltats amb hortalisses**

amb carabasseta, safanòria i porro

**Truita francesa amb tallada de formatge**

Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb verdures**

**Filet de bacallà a la marinera**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Crema de llegums**

amb hortalisses

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Filet de lluç amb salsa verda**

al forn amb all i julivert

Fruita

**SOPAR:** Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Cigrons a la riojana**

amb xoriço i os de pernil

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita

**SOPAR:** Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs muntanyós**

blanc al forn amb ceba i especies

**Roques de foc**

mandonguilles de porc en salsa de tomaca

**Gelatina nuclear**

**SOPAR:** Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb llavors**

d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques**

al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**LLENTILLES DE L'HORTA ECO**

amb ceba, safanòria i carabasseta

**Purnes de lluç**

Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Truita francesa**

Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen 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.

### 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



### 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 patata, zanahoria y cebolla  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Lomo adobado troceado al horno con guisantes**  
Fruta

**CENA:** Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Fideos a la cazuela con pavo** con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO** con cebolla, zanahoria y calabacín  
**Chispas de merluza**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Tornillos con tomate y calabacín**  
**Chispas de merluza**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Vichysoisse** crema de patata y puerro  
**Lomo troceado a las hierbas provenzales con menestra de verduras**  
Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones napolitana** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Merluza empanada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Tortilla francesa**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Sopa de puchero con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Pollo deshuesado al chilindrón** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Olleta de alubias trituradas estofadas** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Pollo deshuesado en salsa** al horno  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Garbanzos triturados a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya 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.

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**CREMA MEDITERRÁNEA ECO** con patata, zanahoria, puerro y acelga  
**Longanizas con pisto mallorquín** al horno  
Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
**Fambre de york y queso**  
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Coditos salteados con hortalizas** con calabacín, zanahoria y puerro  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

★ **Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
★ **Arroz montañoso** blanco al horno con cebolla y especias  
★ **Rocas de fuego** albóndigas de cerdo en salsa de tomate  
★ **Gelatina nuclear**

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

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con magro y hortalizas** con guisante, champiñón y zanahoria  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

**CENA:** Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Potaje de garbanzos triturados con verduras** con patata, zanahoria, espinaca y calabacín  
**Tortilla de patata**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con pepitas** de ave y cerdo con huevo  
**Pollo deshuesado a la cazadora con judías verdes** al horno con zanahoria y pimiento rojo  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

05

11

12

15

16

17

18

22

23

24

25

08

09

10

11

15

16

22

23

29

30



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Lentilles llauradores**

amb tomaca, ceba, safanòria i ceba

**Mossets de rosada**

Fruita

**SOPAR:** Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

02

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Espaguetis pomodoro**

amb tomaca, ceba, safanòria i porro

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**CREMA MEDITERRÀNIA ECO**

amb creïlla, safanòria, porro i bledes

**Llonganisses amb samfaina mallorquina**

al forn

Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb magre i hortalisses**

amb pèsols, xampinyó i safanòria

**Bacallà arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Crema de bròquil amb crostons**

**Llom adobat trossejat al forn amb pesols**

Fruita

**SOPAR:** Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Cargols amb tomaca i carabasseta**

**Purnes de lluç**

Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Sopa de putxero amb estreles d'au i porc amb ou**

**Pollastre desossat al xilindró**

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Paella valenciana**

amb pollastre, bajoca i garrofó

**Pernil dolç i formatge**

Fruita i iogurt

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Potatge de cigrons triturats amb verdures**

amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta

**Truita de creïlla**

Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Fideus a la cassola amb titot**

amb ceba, safanòria, pebrot i porro

**Mossets de rosada**

Fruita

**SOPAR:** Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Olleta de fesols triturats estofats**

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Pollastre desossat en salsa**

al forn

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Codets saltats amb hortalisses**

amb carabasseta, safanòria i porro

**Truita francesa amb tallada de formatge**

Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Arròs amb verdures**

**Bacallà arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Crema de llegums**

amb hortalisses

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

22

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Cigrons triturats llauradors a la jardineria**

amb hortalisses

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita

**SOPAR:** Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Tundra**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs muntanyós**

blanc al forn amb ceba i especies

**Roques de foc**

mandonguilles de porc en salsa de tomaca

**Gelatina nuclear**

**SOPAR:** Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb llavors**

d'au i porc amb ou

**Pollastre desossat a la caçadora amb bajoques**

al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**LLENTILLES DE L'HORTA ECO**

amb ceba, safanòria i carabasseta

**Purnes de lluç**

Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

29

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Espirals italiana**

amb tomaca i formatge

**Truita francesa**

Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen 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.

### 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



### 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

#### Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas campesinas** con hortalizas  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de brócoli**  
**Lomo al horno con guisantes**  
Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín**  
**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo**  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones "sin gluten" napolitana** con tomate y hortalizas  
**Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas de la huerta** con hortalizas  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate  
**Tortilla francesa**  
Fruta

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

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

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis "sin gluten" pomodoro** con tomate y hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

10

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Longanizas con pisto mallorquín** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Arroz con pollo**  
Fruta y yogur

11

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

18

**CENA:** Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

**Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz blanco al horno**  
**Albóndigas en salsa de tomate** carne de cerdo al horno  
**Gelatina nuclear**

25

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Tortilla de patata**  
Fruta

12

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras**  
**Filete de bacalao a la marinera** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

19

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo a la cazadora con judías verdes** al horno con hortalizas  
Fruta

26

**CENA:** Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

**Festiu**

1202 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles llauradores** amb hortalisses  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
Fruita

*SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita*

8

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

*SOPAR: Sèmola i truita de carbasseta. Fruita*

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot**  
**Filet d lluç al vapor**  
Fruita

*SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita*

22

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

*SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita*

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles de l'horta** amb hortalisses  
**Filet d lluç al vapor**  
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita*

1203 Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb tomaca i hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

*SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita*

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita*

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita*

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Cigrons a la jardinera** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carbasseta**  
Fruita

*SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita*

1204 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Llonganisses amb samfaina mallorquina** al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita*

11

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives  
**Arròs amb pollastre**  
Fruita i iogurt

*SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita*

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita*

25

★ **Tundra**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs blanc al forn**  
**Mandonguilles en salsa de tomaca** carn de porc al forn  
★ **Gelatina nuclear**

*SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita*

1205 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d lluç en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita*

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Truita de creïlles**  
Fruita

*SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita*

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Arròs en verdures**  
**Filet de bacallà a la marinera** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita*

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre a la caçadora amb bajoques** al forn amb hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita*

1206 **Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita*

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen 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.

### 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