



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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:
3624kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
867kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	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

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana** con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso** al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Alubias de la abuela con CALABAZA ECO** con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla campera** con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana** con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras** al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz** con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnicion de guisantes** al horno

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Surtido de fiambre** pechuga de pavo y queso

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simún** con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg** rebozado con salsa tártara casera

**Nube de arena**

Fruta

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejuna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejuna com

**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:
3624kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	2.6g	

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **01**

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita

*SOPAR: Sopa tapioca i pollastre a la taronja. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **02**

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita

*SOPAR: Minestra gratinada i sépia encebollada. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita

*SOPAR: Creïlles foreres i truita verda. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**

Fruita

*SOPAR: Crema de xampinyons i peix a la papillota. Fruita*

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**

**Sopa castellana con lletres**  
d'au i potc amb ou

**Llonganisses amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

*SOPAR: Saltat de verdura i peix blanc a la llima. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**

**Fesols de la iaia amb CARABASSA ECO**  
amb xoriç i os de pernil

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rustidas. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **09**

**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita

*SOPAR: Sopa de lletres i ou a la planxa amb papes. Fruites*

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Contraçua de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**

Fruita

*SOPAR: Xampinyons amb alls i guisat de peix blanc. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

*SOPAR: Crema de carabassa y llom a les fines herbes. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

**Llenties a la jardinera amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita

*SOPAR: Bròcoli amb beixamel i truita de creïlla. Fruita.*

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**

**Macarrons bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**Ou dur i pernil**

Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de peix. Fruita.*

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **16**

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajoarriero**

Fruita

*SOPAR: Sopa juliana i rotllo de vedella al forn. Fruita.*

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **21**

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

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita

*SOPAR: Crema de pésols i regirat amb pernil. Fruita.*

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**

**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons

**Fillete d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

*SOPAR: Ensalada verda i polit a la mostassa i mel. Fruita.*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **23**

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals**  
al forn

Fruita

*SOPAR: Sopa coberta i broqueta de peix. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet delluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà

Fruita

*SOPAR: Tumbet mallorquí i pit de pollastre en el seu suc. Fruita.*

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **25**

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita

*SOPAR: Graellada de verdures i peix en salsa verda. Fruita.*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **28**

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**  
al forn

Fruita

*SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.*

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**

**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc

**Assortiment de carn freda**  
pit de titot i formatge

Fruita

*SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.*

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i magre amb tomaca. Fruita.*

Broqueta de verdures **31**

**Espirals de simun**  
amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**  
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

**Núvol d'arena**

*SOPAR: Crema de creïlles i peix al caldo curt. Fruita*



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana** con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta permitida

*CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta permitida

*CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta permitida

*CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso** al horno

Fruta permitida

*CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

*CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Alubias de la abuela con CALABAZA ECO** con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla campera** con verduras

Fruta permitida

*CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana** con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta permitida

*CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas*

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo rustido con patatas fritas caseras** al horno

Fruta permitida

*CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

*CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta permitida

*CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta permitida

*CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta permitida

*CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta*

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta permitida

*CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta permitida

*CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta permitida

*CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta permitida

*CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz** con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta permitida

*CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes** al horno

Fruta permitida

*CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Surtido de fiambre** pechuga de pavo y queso

Fruta permitida

*CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

*CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.*

Brocheta de verduras

**Espirales de simón** con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg** rebozado con salsa tártara casera

Yogur

*CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta*

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**

**Sopa castellana con lletres**  
d'au i potc amb ou

**Llonganisses amb salsa lionesa**

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

**Llenties a la jardinera amb CEBA ECO**

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **21**

**Sopa de putxero amb estreletes**

d'au i porc amb ou

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **28**

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**

amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**  
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **01**

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**

**Fesols de la iaia amb CARABASSA ECO**

amb xoriço i os de pernil

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**

**Macarrons bolonyesa**

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**Ou dur i pernil**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**

**Arròs al forn**

amb costella de porc, embotit i cigrons

**Fillete d'abadejo a la gallega**

al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**

**Arròs del senyoret**

amb peix i marisc

**Assortiment de carn freda**

pit de titot i formatge

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **02**

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **09**

**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **16**

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajuarriero**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **23**

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**

amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals**  
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**

amb hortalisses

**Truita de creilla**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Contraçuixa de pollastre rostit amb creilles fregides casolanes**  
al forn

Fruita permesa

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**

arrebossat casolà

Fruita permesa

Broqueta de verdures **31**

**Espirals de simun**

amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**

arrebossat amb salsa tàrtara casolana

logurt

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**

amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**

amb salsa de floricol, oli i all

Fruita permesa

**Festiu**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **25**

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**

amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita permesa

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

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**



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

**Filete de bacalao rebozado casero** con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Muslo de pollo al horno**

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Cazuela de magro con hortalizas** al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes** con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras** al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

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

**Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado** con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**

**Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con magro y hortalizas**

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Garbanzos a la campesina con ZANAHORIA ECO** con cebolla, calabacín y pimiento

**Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes** al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados** con hortalizas

**Cazuela de magro con ajetes** al horno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Macarrones "sin gluten" con tomate**

**Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz

Yogur

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

**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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **01**  
**Macarrons "sense gluten" italiana**  
amb tomaca  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**  
**Crema de verdures campestres**  
**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**  
**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**  
**Filet de lluç gratinat**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**  
**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llom en salsa lionesa**  
al forn amb salsa de ceba  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**  
**Potatge de fesols amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **09**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro  
**Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**  
**Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca  
**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**  
**Fesols a la jardinerà**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Pernil i formatge**  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **16**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de lluç a l'ajoarriero**  
Fruita

**Festiu** **17**

**Festiu** **18**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **21**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **23**  
**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses  
**Llom a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó**  
**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **25**  
**Cigrons a la llauradora amb CARLOTA ECO**  
amb ceba, carabasseta i pimentó  
**Pernil i formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **28**  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols**  
al forn amb salsa d' hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
**Pernil i formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses  
**Cassola de magre amb alls tendres**  
al forn  
Fruita

Broqueta de verdures **31**  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà  
logurt



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana**  
con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta

*CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Pollo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

*CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

*CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso al horno**

Fruta

*CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con letras**

**Longanizas de ave en salsa de cebolla al horno**

Fruta

*CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con CALABAZA ECO**  
con patata, cebolla, pimiento y tomate

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta

*CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana**  
con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta

*CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas*

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras**

Fruta

*CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

*CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta

*CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones salteados con pollo**  
con tomate

**Huevo duro con loncha de queso**

Fruta

*CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

*CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta*

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta

*CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con verduras**

**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

*CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**  
al horno

Fruta

*CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta

*CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz con hortalizas**

**Tortilla francesa**

Fruta

*CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno

Fruta

*CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

**Queso en lonchas**

Fruta

*CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

*CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.*

Brocheta de verduras

**Espirales de simón**  
con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg**  
rebozado con salsa tártara casera

**Nube de arena**

Fruta

*CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta*

**Festivo**



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

**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

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Pollastre en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

**Sopa d'au amb lletres**

**Llonganisses d'au en salsa de ceba**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Potatge de fesols amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Contracuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Macarrons saltats amb pollastre**  
amb tomaca

**Ou dur amb tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajoarriero**

Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb verdures**

**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc

**Tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

Broqueta de verdures

**Espirals de simun**  
amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**  
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

**Núvol d'arena**

**Festiu**





### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana**  
con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Judías verdes salteadas con arroz**  
con cebolla y ajo

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso**  
al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa juliana con letras**  
de verduras

**Wok de verduras con garbanzos**

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con CALABAZA ECO**  
con patata, cebolla, pimiento y tomate

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana**  
con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Champiñón al ajillo con patatas fritas caseras**

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones salteados con hortalizas**  
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

**Huevo duro con loncha de queso**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa minestrone con estrellitas**  
de verduras

**Menestra de verduras con guarnición de arroz**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con verduras**

**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Milhojas de patata y berenjena**

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz**  
con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Guisantes salteados con tomate**  
con ajo y cebolla

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

**Queso en lonchas**

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simón**  
con tomate al curry

**Orly de verduras con salsa tártara casera**  
rebozado casero

**Nube de arena**

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Bajoques salteades amb arròs**  
amb ceba i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

**Sopa juliana amb lletres**  
de verdures

**Wok de verdures amb cigrons**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Potatge de fesols amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Xampinyó a l'all amb creïlles fregides casolanes**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Macarrons saltats amb hortalisses**  
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria

**Ou dur amb tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajoarriero**

Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Sopa minestrone amb estreletes**  
de verdures

**Minestra de verdures amb guarnició de arròs**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb verdures**

**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Milfulles de creïlla i albergina**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Pésols saltats amb tomaca**  
amb all i ceba

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc

**Tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

Broqueta de verdures

**Espirals de simun**  
amb tomaca al curri

**Orly de verdures amb salsa tàrtara casolana**  
arrebossat casolà

**Núvol d'arena**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejuna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejuna com

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**



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos**

**Lomo en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana**  
con tomate

**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Muslo de pollo al horno**

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos**

**Lomo en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes**  
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras**  
al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado**  
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones salteados con pollo**  
con tomate

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajorarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con magro y hortalizas**

**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz**  
con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

**Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simún**  
con tomate

**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

Yogur

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

**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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **01**  
**Espirals italiana**  
amb tomaca  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsa  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **02**  
**Crema de verdures campestres**  
**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**  
**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**  
**Filet de lluç gratinat**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**  
**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llom en salsa lionesa**  
al forn amb salsa de ceba  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**  
**Potatge de fesols amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita camperola**  
amb hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **09**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols**  
amb farina de dacsa  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro  
**Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**  
**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
amb tomaca  
**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**  
**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsa**  
amb farina de dacsa  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**  
**Macarrons saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Ou dur i pernil**  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **16**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de lluç a l'ajuarriero**  
Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **21**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **23**  
**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses  
**Llom a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**  
**Cargols amb tomaca i xampinyó**  
**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **25**  
**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **28**  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols**  
al forn amb salsa d' hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
**Pernil i formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

Broqueta de verdures **31**  
**Espirals de simon**  
amb tomaca  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsa  
logurt



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

**Filete de bacalao rebozado casero** con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campesres**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Muslo de pollo al horno**

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla campera** con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes** con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras** al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

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

**Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado** con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con magro y hortalizas**

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Garbanzos a la campesina con ZANAHORIA ECO** con cebolla, calabacín y pimiento

**Tortilla francesa**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes** al horno

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Macarrones "sin gluten" con tomate**

**Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz

Yogur

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

**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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **01**  
**Macarrons "sense gluten" italiana**  
amb tomaca  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**  
**Crema de verdures campestres**  
**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**  
**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**  
**Filet de lluç gratinat**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**  
**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Longanisses amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**  
**Potatge de fesols amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita camperola**  
amb hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **09**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro  
**Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**  
**Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca  
**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**  
**Fesols a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Ou dur i pernil**  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **16**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de lluç a l'ajoarriero**  
Fruita

**Festiu** **17**

**Festiu** **18**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **21**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **23**  
**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses  
**Llom a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó**  
**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **25**  
**Cigrons a la llauradora amb CARLOTA ECO**  
amb ceba, carabasseta i pimentó  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **28**  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pèsols**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
**Pernil i formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

Broqueta de verdures **31**  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà  
logurt



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana** con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta permitida

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta permitida

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta permitida

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso** al horno

Fruta permitida

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Alubias de la abuela con CALABAZA ECO** con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla campera** con verduras

Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana** con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta permitida

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo rustido con patatas fritas caseras** al horno

Fruta permitida

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta permitida

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta permitida

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta permitida

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta permitida

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta permitida

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta permitida

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz** con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta permitida

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes** al horno

Fruta permitida

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Surtido de fiambre**

Fruta permitida

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simón** con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg** rebozado con salsa tártara casera

Yogur

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, cogombre, olives (07)

**Sopa castellana con lletres**  
d'au i potc amb ou

**Llonganisses amb salsa lionesa**

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà (01)

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà (02)

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (03)

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, olives (04)

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**

al forn  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, (14)

**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsà saltejada**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives (15)

**Macarrons bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**Ou dur i pernil**

Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives (16)

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajuarriero**

Fruita permesa

Festiu (17)

Festiu

Festiu (18)

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà (21)

**Sopa de putxero amb estreletes**

d'au i porc amb ou

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (22)

**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons

**Fillete d'abadejo a la gallega**

al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà (23)

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**

amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals**

al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, (24)

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**

arrebossat casolà

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà (25)

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**

amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà (28)

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**

amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**

al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (29)

**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc

**Assortiment de carn freda**

pit de titot i formatge

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives (30)

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**

amb hortalisses

**Truita de creilla**

Fruita permesa

Broqueta de verdures (31)

**Espirals de simun**  
amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**

arrebossat amb salsa tàrtara casolana

logurt

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejauna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejauna com

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**





### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana**  
con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta permitida

*CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta permitida

*CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta permitida

*CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso**  
al horno

Fruta permitida

*CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa castellana con letras**  
de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

*CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Alubias de la abuela con CALABAZA ECO**  
con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta permitida

*CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana**  
con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta permitida

*CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas*

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo rustido con patatas fritas caseras**

Fruta permitida

*CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

*CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta permitida

*CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta permitida

*CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta permitida

*CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta*

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta permitida

*CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz al horno**  
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta permitida

*CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno

Fruta permitida

*CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta permitida

*CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz**  
con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta permitida

*CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno

Fruta permitida

*CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

**Surtido de fiambre**

Fruta permitida

*CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

*CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.*

Brocheta de verduras

**Espirales de simón**  
con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg**  
rebozado con salsa tártara casera

Yogur

*CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta*

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**

**Sopa castellana con lletres**  
d'au i potc amb ou

**Llonganisses amb salsa lionesa**

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

**Llenties a la jardinera amb CEBA ECO**

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **21**

**Sopa de putxero amb estreletes**

d'au i porc amb ou

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **28**

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**

amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**  
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **01**

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**

**Fesols de la iaia amb CARABASSA ECO**

amb xoriço i os de pernil

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**

**Macarrons bolonyesa**

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**Ou dur i pernil**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**

**Arròs al forn**

amb costella de porc, embotit i cigrons

**Fillete d'abadejo a la gallega**

al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**

**Arròs del senyoret**

amb peix i marisc

**Assortiment de carn freda**

pit de titot i formatge

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **02**

**Crema de verdures campestres amb crostons**

**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **09**

**Arròs a la cubana**

amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **16**

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajuarriero**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **23**

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**

amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals**

al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**

amb hortalisses

**Truita de creilla**

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**

**Crema de cigrons**

amb safanòria, ceba i porro

**Contraçuixa de pollastre rostit amb creilles fregides casolanes**

Fruita permesa

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**

arrebossat casolà

Fruita permesa

Broqueta de verdures **31**

**Espirals de simun**

amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**

arrebossat amb salsa tàrtara casolana

logurt

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**

amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**

amb salsa de floricol, oli i all

Fruita permesa

**Festiu**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **25**

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**

amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita permesa

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

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**



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana** con tomate y queso

**Bacalao rebozado**

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de verduras campestres con picatostes**

**Pollo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso al horno**

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con letras**

**Longanizas de ave en salsa de cebolla al horno**

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, pimiento y tomate

**Tortilla campera** con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana** con salsa de tomate

**Nuggets de merluza con guisantes**

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos** con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras** al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Bocaditos de rosada con maíz salteado**

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones salteados con pollo** con tomate

**Huevo duro con loncha de queso**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura**

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con verduras**

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras** rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz** con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO** con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes** al horno

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret** con pescado y marisco

**Queso en lonchas**

Fruta

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados con CALABAZA ECO** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simún** con tomate al curry

**Pollo estilo tuareg** rebozado con salsa tártara casera

**Nube de arena**

Fruta

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge

**Bacallà arrebossat**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema de verdures camperes amb crostons**

**Pollastre en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

**Sopa d'au amb lletres**

**Llonganisses d'au en salsa de ceba**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Potatge de fesols amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca

**Nuggets de lluç amb pésols**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
amb tomaca

**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Mossets de rosada amb dacsca saltejada**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Macarrons saltats amb pollastre**  
amb tomaca

**Ou dur amb tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajoarriero**

Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

**Sopa d'au amb fideus**

**Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb verdures**

**Fillete d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
amb hortalisses

**Truita francesa**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc

**Tallada de formatge**

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Cigrons estofats amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

Broqueta de verdures

**Espirals de simun**  
amb tomaca al curri

**Pollastre estil tuareg**  
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

**Núvol d'arena**

**EL QUE ENS DIFERÈNCIA**

**SABIES QUE...?**

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

**CONSELLS SALUDABLES**

“Desdejuna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejuna com

**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**



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos**

**Lomo en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

**CENA:** Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales italiana**  
con tomate

**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta permitida

**CENA:** Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta permitida

**CENA:** Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta permitida

**CENA:** Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Muslo de pollo al horno**

Fruta permitida

**CENA:** Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Sopa de ave con fideos**

**Lomo en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

**CENA:** Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Potaje de alubias con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta permitida

**CENA:** Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes**  
con harina de maíz

Fruta permitida

**CENA:** Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo rustido con patatas fritas caseras**  
al horno

Fruta permitida

**CENA:** Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espaguetis ECO al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de abadejo al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

**CENA:** Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado**  
con harina de maíz

Fruta permitida

**CENA:** Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Macarrones salteados con pollo**  
con tomate

**Huevo duro y jamon serrano**

Fruta permitida

**CENA:** Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta permitida

**CENA:** Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras**

Fruta permitida

**CENA:** Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con magro y hortalizas**

**Filete de abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta permitida

**CENA:** Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno

Fruta permitida

**CENA:** Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

**Coditos con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta permitida

**CENA:** Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz**  
con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta permitida

**CENA:** Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

**CENA:** Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

**Jamón serrano y queso**

Fruta permitida

**CENA:** Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Garbanzos estofados**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

**CENA:** Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Brocheta de verduras

**Espirales de simún**  
con tomate

**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

Yogur

**CENA:** Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **01**  
**Espirals italiana**  
 amb tomaca  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
 amb farina de dacsà  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **02**  
**Crema de verdures campestres**  
**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**  
**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**  
**Filet de lluç gratinat**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**  
**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llom en salsa lionesa**  
 al forn amb salsa de ceba  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**  
**Potatge de fesols amb verdures**  
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita camperola**  
 amb hortalisses  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **09**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols**  
 amb farina de dacsà  
 Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Crema de cigrons**  
 amb safanòria, ceba i porro  
**Contraçuixa de pollastre rostit amb creïlles fregides casolanes**  
 al forn  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**  
**Espaguetis ECO al pesto d'alfabega**  
 amb tomaca  
**Filet d' abadejo al forn amb colinesa**  
 amb salsa de floricol, oli i all  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**  
**Llenties a la jardineria amb CEBA ECO**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsà**  
 amb farina de dacsà  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**  
**Macarrons saltats amb pollastre**  
 amb tomaca  
**Ou dur i pernil**  
 Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **16**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de lluç a l'ajuarriero**  
 Fruita permesa

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **21**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet d'abadejo a la gallega**  
 al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **23**  
**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
 amb hortalisses  
**Llom a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**  
**Cargols amb tomaca i xampinyó**  
**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
 arrebossat casolà  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **25**  
**Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs**  
 amb hortalisses  
**Truita francesa**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **28**  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols**  
 al forn amb salsa d' hortalisses  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**  
**Arròs del senyoret**  
 amb peix i marisc  
**Pernil i formatge**  
 Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**  
**Cigrons estofats**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
 Fruita permesa

Broqueta de verdures **31**  
**Espirals de simon**  
 amb tomaca  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
 amb farina de dacsà  
 logurt

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### CONSELLS SALUDABLES

“Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejanya com

**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