



Menú Noviembre



Panalito de ensalada

(lechuga, remolacha, pepino, maíz)


Arroz zángano (con setas y calabaza)

Lomo con piña y miel zumbante (con

salsa de piña y miel)



Néctar de fresa (lácteo)



En Noviembre, conocer a la familia de ABJota nos ayudará a profundizar en valores de cooperación y autonomía





Menú Novembre



Bresca d'ensalada

(encisam, remolatxa, cogombre, dacsà)

Arròs abellot (amb bolets i carabassa)

**Llom amb pinya mel brunzant (amb salsa
de pinya i mel)**



Nèctar de maduixa (lacti)



Al Novembre, Conèixer a la família d'ABJota ens
ajudarà a aprofundir en valors de cooperació i
autonomia



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Yogur natural	03 Patata y zabahoria hervida Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural
06 Crema de patata Muslo de pollo asado al horno Yogur natural	07 Patata y zabahoria hervida Filete de merluza al horno Yogur natural	08 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	09 Arroz blanco al horno Fiambre de york Yogur natural	10 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
13 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Yogur natural	14 Crema de patata Jamoncito de pollo asado Yogur natural	15 Arroz hervido Abadejo al caldo corto al horno Yogur natural	16 Patata y zabahoria hervida Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	17 Crema de zanahoria Fiambre de york Yogur natural
20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	21 Crema de patata y zanahoria Abadejo al caldo corto al horno Yogur natural	22 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	23 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york Yogur natural	24 Patata y zabahoria hervida Muslo de pollo al horno Yogur natural
27 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	28 Arroz hervido Filete de merluza al horno Yogur natural	29 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Yogur natural	30 Patata y zabahoria hervida Fiambre de york Yogur natural	



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
 - Pescado sostenible
 - De temporada
 - Fuente de omega3
 - Gastronomía local
 - Sugerencia CENA
 - Proteína vegetal
 - Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al vapor logurt natural	03 Creïlla i safanòria bollida Cuixa de pollastre rostit al forn logurt natural
06 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrat al forn logurt natural	07 Creïlla i safanòria bollida Filet d lluç al forn logurt natural	08 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostit al forn logurt natural	09 Arròs blanc al forn Pernil dolç logurt natural	10 Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre a la planxa logurt natural
13 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al vapor logurt natural	14 Crema de creïlla Pernilet de pollastre torrat logurt natural	15 Arròs bollit Abadejo al caldo curt al horno logurt natural	16 Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre en el seu suc logurt natural	17 Crema de safanòria Pernil dolç logurt natural
20 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostit al forn logurt natural	21 Crema de creïlla i safanòria Abadejo al caldo curt al horno logurt natural	22 Arròs blanc al forn Pit de pollastre en el seu suc logurt natural	23 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç logurt natural	24 Creïlla i safanòria bollida Cuixa de pollastre al forn logurt natural
27 Crema de creïlla Pit de pollastre a la planxa logurt natural	28 Arròs bollit Filet d lluç al forn logurt natural	29 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre torrat al forn logurt natural	30 Creïlla i safanòria bollida Pernil dolç logurt natural	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



Activitats did@ctiX

Benvinguts al RUSC

“L’orquestra d’ABJota”

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier Albóndigas de ave a la italiana de cerdo al horno con salsa Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y verduras ✔ Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	09 . Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz con pollo verduras Fruta y yogur	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Potaje de garbanzos con verduras Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	14 Hummus con tosta Sopa de ave con fideos "sin gluten" Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, maíz ✔ Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Crema de legumbres con hortalizas Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ✔ Guisado de alubias juliana con verduras Abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 ✔ Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz Arroz con setas con verduras Lomo en salsa al horno ✔ Néctar de fresa	23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Crema de patata Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	30 . Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur	



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- eco Ingredientes ECO
- ✔ Pescado sostenible
- De temporada
- 3 Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- ★ Menú temático
- ✳ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	03 Amanida regina Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Crema parmentier Mandonguilles d'au a la italiana de porc al forn amb salsa Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provenza amb tomaca i verdures ✔ Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Olleta de mongetes estofades amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	09 . Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Arròs amb pollastre i verdures Fruta i iogurt	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Potatge de cigrons amb verdures Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	14 Hummus amb tosta Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pernilets de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	15 Lletuga, safanòria, dacsca ✔ Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Crema de llegums amb hortalisses Pizza de pernil "sense gluten" amb tomaca Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, dacsca, olives ✔ Guisat de mongetes juliana amb verdures Abadejo al caldo curt al horno Fruita de temporada	22 ✔ Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca Arròs amb bolets Llom amb salsa al forn ✔ Nèctar de maduixa	23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Cigrons campers amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, dacsca Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses Fricandó de ave al forn amb verdures Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Crema de creïlla Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Rustidera de lluç al forn Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsca, olives Cassoulet de alubias amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	30 . Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca iogurt	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Activitats did@ctiX

Benvinguts al RUSC

"L'orquestra d'ABJota"

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 02 Lentejas con boniato asado Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier Albóndigas de ave a la italiana de cerdo al horno con salsa Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones a la provenza con tomate y verduras 08 Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	09 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz con pollo verduras Fruta y gelatina	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	14 Hummus con tosta Sopa de ave con estremitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, maíz 16 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Espirales pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Crema de legumbres con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 22 Guisado de alubias juliana con verduras Abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz Arroz con setas con verduras Lomo en salsa al horno Alpro de vainilla	23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	30 Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina	



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>2 Lleties amb moniato rostit</p> <p>Filet d lluç al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida regina</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Mandonguilles d'au a la italiana</p> <p>de porc al forn amb salsa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Macarrons a la provenza amb tomaca i verdures</p> <p>8 Filet d lluç a la gallega</p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Olleta de mongetes estofades amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Amanida completa</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Fruita i gelatina</p>	<p>10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Llom amb salsa de verdures i romaní</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Filet d lluç al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Hummus amb tosta</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>Pernilet de pollastre a la santanderina</p> <p>al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>14 Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</p> <p>Filet d'abadejo a l'estil cajún</p> <p>al forn amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Espirals pomodoro</p> <p>amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Crema de llegums amb hortalisses</p> <p>Pizza de pernil</p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>19 Guisat de mongetes juliana</p> <p>amb verdures</p> <p>Abadejo al caldo curt</p> <p>al horno</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Arròs amb bolets</p> <p>Llom amb salsa</p> <p>al forn</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Cigrons campers</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlles</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de ave</p> <p>al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa de ceba</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Rustidera de lluç</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida variada</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis saltats amb pollastre</p> <p>amb tomaca</p> <p>Gelatina</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>

Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

"L'orquestra d'ABJota"

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>02 Lentejas con boniato asado Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema parmentier Albóndigas de ave a la italiana de cerdo al horno con salsa Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones a la provenza con tomate y verduras</p> <p>08 Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Olleta de alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo verduras Fruta y yogur</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>14 Hummus con tosta</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>09 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>21 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>08 Guisado de alubias juliana con verduras</p> <p>Abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada</p>	<p>22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Arroz con setas con verduras</p> <p>Lomo en salsa al horno</p> <p>09 Néctar de fresa</p>	<p>23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>28 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30 Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo Yogur</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>2 Llenties amb moniato rostit Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida regina Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn Fruita de temporada</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema parmentier Mandonguilles d'au a la italiana de porc al forn amb salsa Fruita de temporada</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Macarrons a la provenza amb tomaca i verdures</p> <p>8 Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Olleta de mongetes estofades amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>9 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures Fruita i iogurt</p>	<p>10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p>	<p>14 Hummus amb tosta</p> <p>Sopa d'au amb estreletes Pernilet de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>14 Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Truita francesa Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Crema de llegums amb hortalisses</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb lletres Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>20 Guisat de mongetes juliana amb verdures</p> <p>Abadejo al caldo curt al horno Fruita de temporada</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Arròs amb bolets Llom amb salsa al forn</p> <p>Nèctar de maduixa</p>	<p>23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Cigrons campers amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlles Fruita de temporada</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de ave al forn amb verdures Fruita de temporada</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Llentilles a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Rustidera de lluç al forn Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Cassoulet de alubias amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida variada Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca iogurt</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>

Activitats didactix

Benvinguts al rusc

"L'orquestra d'ABJota"

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>02 LENTEJAS ECO con boniato asado Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada</p>	<p>03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada</p>
<p>04 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>05 Crema parmentier con queso de patata y puerro</p> <p>Pimiento relleno con arroz y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>06 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>07 MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Paella de verduras Fruta y yogur</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaz</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p>Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>12 Estofado de lentejas con arroz con patata, cebolla y pimiento</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>13 Hummus con tosta</p> <p>14 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Berenjena rellena con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>16 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>18 Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>20 Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p>
<p>21 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>22 Sopa minestrone con letras sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>23 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>24 Guisado de alubias juliana con verduras</p> <p>Delicias de calamar Fruta de temporada</p>	<p>25 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>26 Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Néctar de fresa</p>	<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>28 Garbanzos camperos con tomate, puerro y espinacas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>30 MACARRONES ECO napolitana con hortalizas y queso</p> <p>Menestra de verduras Fruta de temporada</p>
<p>31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>32 Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p>	<p>33 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>34 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>35 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>36 Cassoulet de alubias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>37 Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas Yogur</p>	<p>38 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, llombarda, olives LLENTIES ECO amb moniato rostit Rodanxa de lluç arrebossat Fruita de temporada	03 Amanida regina Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa Sopa minestrone amb fideus sota de verdures Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Crema parmentier amb formatge de creïlla i porro Pimentó farcit amb arròs i hortalisses Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, dacsa amb tomaca i verdures MACARRONS ECO a la provença Filet de lluç a la taronja Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Olleta de fesols estofats amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Trita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	09 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives Paella de verdures Fruta i iogurt	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Estofat de lletilles amb arròs amb creïlla, ceba i pimentó Varetes de lluç Fruita de temporada	14 Hummus amb tosta Sopa juliana amb estreletes Albergínia farcida amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba Fruita de temporada	15 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Espirals pomodoro amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge Trita francesa Fruita de temporada	17 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Crema de llegums amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Sopa minestrone amb lletres sota de verdures Hamburguesa falafel amb samfaina al forn amb salsa de tomàquet i hortalisses Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Guisat de mongetes juliana amb verdures Delícies de calamar Fruita de temporada	22 Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa Arròs abellot amb bolets i carabassa Abadejo al caldo curt Nèctar de maduixa	23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Cigrons campers amb tomaca, porro i espinacs Trita de creïlla Fruita de temporada	24 Lletuga, safanòria, dacsa MACARRONS ECO napolitana amb hortalisses i formatge Minestra de verdures Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Llletilles a la jardinera amb creïlla, safanòria i carabasseta Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Rustidera de lluç al forn amb hortalisses Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Cassoulet de mongetes Trita amb creïlla i ceba Fruita de temporada	30 Amanida variada enciam, tomàquet, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Espaguetis saltats amb hortalisses iogurt	



Activitats did@ctiX

Benvinguts al RUSC

“L'orquestra d'ABJota”

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>02 Lentejas con boniato asado Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema parmentier Albóndigas de ave a la italiana de cerdo al horno con salsa Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones a la provenza con tomate y verduras</p> <p>08 Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Olleta de alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 .</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo verduras Fruta y gelatina</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaz</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>	<p>14 Hummus con tosta</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>09 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>21 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>08 Guisado de alubias juliana con verduras</p> <p>Abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada</p>	<p>22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Arroz con setas con verduras</p> <p>Lomo en salsa al horno Alpro de vainilla</p>	<p>23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>28 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30 .</p> <p>Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo Gelatina</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>02 Llenties amb moniato rostit Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p>	<p>03 Amanida regina Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa</p> <p>Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn Fruita de temporada</p>
<p>06 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema parmentier Mandonguilles d'au a la italiana de porc al forn amb salsa Fruita de temporada</p>	<p>07 Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Macarrons a la provenza amb tomaca i verdures</p> <p>08 Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>08 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Olleta de mongetes estofades amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>09 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures Fruita i gelatina</p>	<p>10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Filet d lluç al vapor Fruita de temporada</p>	<p>14 Hummus amb tosta</p> <p>Sopa d'au amb estreletes Pernilet de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>16 Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Truita francesa Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Crema de llegums amb hortalisses</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb lletres Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>22 Guisat de mongetes juliana amb verdures Abadejo al caldo curt al horno Fruita de temporada</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa</p> <p>Arròs amb bolets Llom amb salsa al forn Alpro de vainilla</p>	<p>23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Cigrons campers amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlles Fruita de temporada</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de ave al forn amb verdures Fruita de temporada</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Llentilles a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Rustidera de lluç al forn Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Cassoulet de alubias amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida variada Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Gelatina</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>



Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

"L'orquestra d'ABJota"

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>01 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>02 Lentejas con boniato asado Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada</p>	<p>03 Ensalada reina Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>06 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema parmentier Albóndigas de ave a la italiana de cerdo al horno con salsa Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones a la provenza con tomate y verduras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo verduras Fruta y gelatina</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada</p>	<p>14 Hummus con tosta</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>01 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>21 Guisado de alubias juliana con verduras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Arroz con setas con verduras Lomo en salsa al horno Alpro de vainilla</p>	<p>23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>28 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30 Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>

Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>2 Llenties amb moniato rostit Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida regina Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn Fruita de temporada</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema parmentier Mandonguilles d'au a la italiana de porc al forn amb salsa Fruita de temporada</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Macarrons a la provenza amb tomaca i verdures Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Olleta de mongetes estofades amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada</p>	<p>9 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures Fruita i gelatina</p>	<p>10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada</p>	<p>14 Hummus amb tosta</p> <p>Sopa d'au amb estreletes Pernilet de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>15 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>14 Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Llom torrat al forn Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Truita francesa Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Crema de llegums amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb lletres Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>19 Guisat de mongetes juliana amb verdures Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca</p> <p>Arròs amb bolets Llom amb salsa al forn Alpro de vainilla</p>	<p>23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Cigrons campers amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Fricandó de ave al forn amb verdures Fruita de temporada</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Llentilles a la jardineria amb hortalisses Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada</p>	<p>28 Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Magre amb hortalisses al forn Fruita de temporada</p>	<p>29 Lletuga, safanòria, dacsca, olives</p> <p>Cassoulet de alubias amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida variada Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Gelatina</p>	

Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

“L'orquestra d'ABJota”

22 novembre
Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>1 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>2 LENTEJAS ECO con boniato asado</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>3 Ensalada reina</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Sopa de pollo con fideos</p> <p>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>7 Crema parmentier con queso</p> <p>de patata y puerro</p> <p>Albóndigas a la italiana</p> <p>de cerdo al horno con salsa de carne</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>8 MACARRONES ECO a la provenza</p> <p>con tomate y verduras</p> <p>Filete de merluza a la naranja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>9 Oleta de alubias estofadas</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>10 Ensalada completa</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</p> <p>con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Fruta y yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, remolacha, maai</p> <p>11 Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p>Lomo con salsa de verduras y romero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>14 Estofado de lentejas con arroz</p> <p>con patata, cebolla y pimiento</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>14 Hummus con tosta</p> <p>15 Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave con garbanzos</p> <p>Jamoncito de pollo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de cebolla y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>16 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>al horno con especias</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>17 Espirales pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>18 Crema de legumbres</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>21 Sopa de picadillo con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de pollo y cerdo al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>22 Guisado de alubias juliana</p> <p>con verduras</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>22 Panalito de ensalada</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>23 Arroz zángano</p> <p>con setas y calabaza</p> <p>24 Lomo con piñamiel zumbante</p> <p>al horno con salsa de piña y miel</p> <p>25 Néctar de fresa</p> <p>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>24 Garbanzos camperos</p> <p>con tomate, puerro y espinacas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>25 MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas y queso</p> <p>Fricandó de ave</p> <p>con carne de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>28 Lentejas a la jardinera</p> <p>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia con salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>29 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>30 Cassoulet de alubias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>30 Ensalada variada</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</p>	<p>30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre

Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>2 LLENTIES ECO amb moniato rostit</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</p>	<p>3 Amanida regina</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus</p> <p>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema parmentier amb formatge</p> <p>de creïlla i porro</p> <p>Mandonguilles a la italiana</p> <p>de porc al forn amb salsa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa asada i Broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>MACARRONS ECO a la provença</p> <p>amb tomaca i verdures</p> <p>Filet de lluç a la taronja</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Oleta de fesols estofats</p> <p>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>9 Amanida completa</p> <p>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca</p> <p>amb costella de porc i cigrons</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta</p> <p>Llom amb salsa de verdures i romaní</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb arròs</p> <p>amb creïlla, ceba i pimentó</p> <p>Varettes de lluç</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>14 Hummus amb tosta</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>d'au amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre a la santanderina</p> <p>al forn amb salsa de ceba i tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</p> <p>Filet d'abadejo a l'estil cajún</p> <p>al forn amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Espirals pomodoro</p> <p>amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peixe. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Crema de llegums</p> <p>amb hortalisses</p> <p>Pizza de york i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>d'au i porc amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>de pollastre i porc al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Guisat de mongetes juliana</p> <p>amb verdures</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa</p> <p>Arròs abellot</p> <p>amb bolets i carabassa</p> <p>Llom amb pinyamel bronzint</p> <p>al forn amb salsa de pinya i mel</p> <p>Nèctar de maduixa</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Cigrons campers</p> <p>amb tomaca, porro i espinacs</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carxofes a la llima i rollet de vedella. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>MACARRONS ECO napolitana</p> <p>amb hortalisses i formatge</p> <p>Fricandó d'au</p> <p>amb carn de titot al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives</p> <p>Llletilles a la jardineria</p> <p>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p>Llome saxònia en salsa amb cebà</p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Rustidera de lluç</p> <p>al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Cassoulet de mongetes</p> <p>Truita amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>30 Amanida variada</p> <p>enciam, tomàquet, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge</p> <p>amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	



Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

“L'orquestra d'ABJota”

22 novembre

Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	AGM	ACP
Energia				
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidrats de Carboni				
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

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