

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>11</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><i>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</i></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita en conserva</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>12</b> Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p><b>Cigrons a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i llim rostit. Fruita</p>	<p><b>13</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Crema de creïlla i porro amb formatge</b></p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures torrades i remenat de pernil dolç. Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives)</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(amb pollastre)</p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i sipia amb salsa. Fruita</p>	<p><b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Sopa de peix amb fideus</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i broqueta de peix. Fruita</p>
<p><b>18</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llentilles amb arròs</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Llonganisses amb samfaina</b></p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.</p>	<p><b>19</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Amanida d'arròs</b></p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>21</b> Lletuga, tomaca, safanòria, ou amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Fesols estofats</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Gelat</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p><b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p><b>25</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de verdures naturals amb formatge</b></p> <p><b>Llomello adobat al forn amb PÉSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>26</b> Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i truita de verdures. Fruita</p>	<p><b>27</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides casolanes</b></p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Amanida de cigrons</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p><b>29</b> Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p><b>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en salsa mery</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i broqueta de titot. Fruita</p>
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE:</b></p> <p>Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.</p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·licite 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>		

¿Llegums amb arròs?  
Sí, sí...has llegit bé.  
Esta combinació, a més de riquíssima, augmenta la qualitat de la seua proteïna. I no és l'única opció; també pots combinar:  
- Llegums + Fruits secs, com per exemple una amanida de llentilles amb anous.  
- Cereals integrals + Llavors, pensa en una rica amanida d'arròs amb pipes de gira-sol.  
Et donarà l'energia per a la resta del dia!

