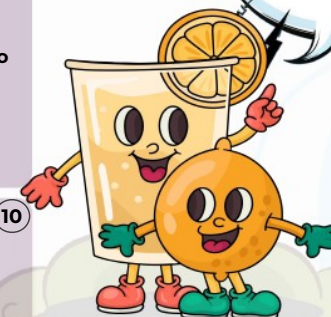




SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

lunes

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.

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶**Sopa cubierta con letras**

de ave y cerdo con garbanzos

Merluza rellena de york y queso

Fruta

CENA: Crema de calabaza y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹³**Crema de coliflor al aroma de nuez moscada****Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas**

de cerdo y ternera al horno

Fruta

CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰**Arroz de otoño con setas y calabaza****Lomo sajonia al ajillo**

al horno

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷**Lentejas de la huerta**

con zanahoria, cebolla y pimienta

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷**Crema de bullit**

patata, zanahoria, cebolla y judía verde

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta

CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴**Arroz tres delicias**

con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, ²¹

pepino

Crema de calabaza con**picatostes****Muslo de pollo a las finas hierbas**

al horno

Fruta

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Nachos con hummus ²⁸**Arroz viudo con verduras de****temporada**

con habas y judías verdes

Rustidera de merluza

al horno con patata, zanahoria y pimienta

rojo

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹

Arroz con salsa de tomate**Caprichos de calamar**

Fruta

CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

.Ensalada mixta con queso ⁰⁸

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo

duro y olivas

Arroz al horno con embutido

alicantino y tomate

con magro de cerdo y garbanzo

Yogur

CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵**Estofado de garbanzos****campesinos**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Pizza de york y queso

con tomate

Fruta

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²² **MACARRONES ECO napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso

Abadejo en salsa de puerros

Fruta

CENA: Gazpacho y ternera en salsa. Fruta

. ²⁹**Ensalada completa con queso**

lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas,

huevo

Fideuá gandiense

con pescado y marisco

Fruta

CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²

Lentejas juliana

con tomate triturado, patata, zanahoria y

cebolla

Muslo de pollo al chimichurri

al horno con mix de especias

Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

Festivo ⁹Hummus de garbanzos con tosta ¹⁶**Espirales con tomate al toque de****curry**

con queso

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³ **Olleta alicantina**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la naranja. Fruta

★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos ³⁰★ **Potage Crécy**

crema de zanahoria a la francesa

★ **Lomo adobado con estragón al****estilo francés**

al horno

★ Yogur artesano

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³

MACARRONES ECO con bacon**ahumado y salsa carbonara**

con leche

Filete de abadejo con picadillo

de ajo y perejil

al horno

Fruta

CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Festivo ¹⁰Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷ **Lentejas ECO con boniato de****temporada**

con hortalizas

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴**Sopa de cocido con fideos**

de ave y cerdo con garbanzos

Longanizas en salsa lionesa

carne de cerdo al horno con cebolla

Fruta

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ³¹**Cassoulet de garbanzos con****hortalizas****Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa 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.



Lletuga, safanòria, llombarda **06**
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i formatge
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i titot a la llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Crema de floriciol a l'aroma de anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **07**
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**
Crema de carabassa amb crostons
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Natxos amb hummus **28**
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **01**
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

Amanida mixta amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives **08**
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
amb magre de porc i cigrons logurt

SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **15**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, dacs, pepino **22**
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa. Fruita

Amanida completa amb formatge
Lletuga, tomaca, dacs, remolatxa, olives, ou **29**
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **02**
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

SOPAR: Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca **16**
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i titot rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**
Olleta alacantina
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, envinegrats
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa **30**
Llom adobat amb estragó a l'estil francès
al forn
ogurt artesà

SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **03**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert
al forn
Fruita
 SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, pepino **17**
Llenties ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

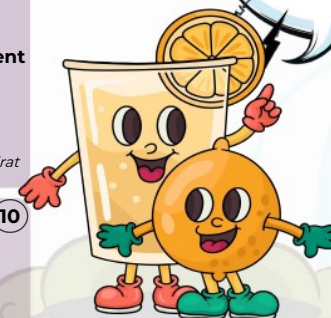
Lletuga, safanòria, remolatxa **24**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, dacs, pepino **31**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps, cols, pomes, peres i magranes. Opcions de temporada, per la qual cosa les podem menjar en el seu millor estat de maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix els sabors que ens oferix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

menú

Octubre 2025

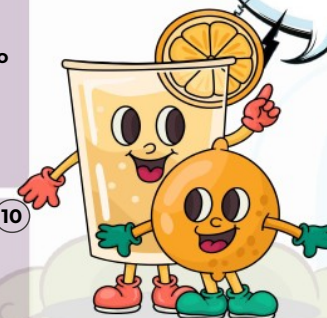


CEIP NUESTRA SEÑORA DE LAS NIEVES

Menu nuestra señora de las nieves infantil catering CCA



EL PODER DE
LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Merluza rellena de york y queso
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
de cerdo y ternera al horno
Fruta

CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz de otoño con setas y calabaza
Lomo sajonia al ajillo
al horno
Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Pollo deshuesado rustido
Fruta

CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²¹
Crema de calabaza con picatostes
Pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Nachos con hummus ²⁸
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Rustidera de merluza
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos
Yogur

CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

CENA: Gazpacho y ternera en salsa. Fruta

Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado
Fruta

CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Lentejas juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Pollo deshuesado al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

Festivo

Humus de garbanzos con tosta ¹⁶
Espirales con tomate al toque de curry
con queso
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Potage Crécy
crema de zanahoria a la francesa
Lomo adobado con estragón al estilo francés
al horno
Yogur artesano

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta
CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas ECO con boniato de temporada
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos.
Longanizas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con cebolla
Fruta

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·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.



Lletuga, safanòria, llombarda **06**
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i titot a la
llima. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Crema de floriciol a l'aroma de
anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de
hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i peix
blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Arròs de tardor amb bolets i
carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la
papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita
de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **07**
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Pollastre desossat rostit
Fruita

SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i
truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre
estofat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **21**
cogombre
Crema de carabassa amb
crostons
Pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou.
Fruita

Natxos amb hummus **28**
Arròs viudo amb verdures de
temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **01**
Arròs amb salsa de tomaca
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i filet de llom
rostit. Fruita

Amanida mixta amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i
olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i
tomaca
amb magre de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes
provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **15**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.
Fruita

Lletuga, dacs, pepino **22**
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i
formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa.
Fruita

Amanida completa amb
formatge
Lletuga, tomaca, dacs, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix
Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en
ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **02**
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i
ceba
Pollastre desossat al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita

SOPAR: Verdures a la provençal i peix
blau al curri. Fruita

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca **16**
Espirals amb tomaca al toc de
curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i titot rostit.
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**
Olleta alacantina
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix
blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs,
envinegrats
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Llom adobat amb estragó a l'estil
francès
al forn
ogurt artesà

SOPAR: Albergínia fàrcida i llesca amb
hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, dacs, olives **03**
MACARRONS ECO amb bacon
fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d' abadejo amb amaniment
d' all i julivert
al forn
Fruita
 SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat
de porros. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, pepino **17**
Llenties ECO amb moniato de
temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Tacs de peix amb braves de
carabassa. Fruita

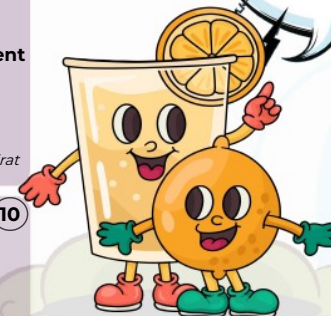
Lletuga, safanòria, remolatxa **24**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, dacs, pepino **31**
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de
peix blanc. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

**SABIES QUE**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

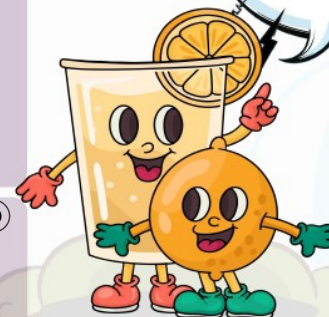
Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens oferix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
89g	22.2g	30.8g
		2.8g



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹ Arroz con salsa de tomate Rollito de primavera Fruta	Lechuga, tomate, lombarda ⁰² Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Asadillo de pimientos Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³ MACARRONES ECO con tomate y champiñón Judías verdes salteadas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶ Sopa minestrone con letras sopa de verduras Orly de verduras Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	. ⁰⁸ Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y ajetes Postre de soja	Festivo ⁹	Festivo ¹⁰
Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴ Arroz con verduras Alcachofas al limón Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵ Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pizza vegetal con tomate Fruta	Humus de garbanzos con tosti ¹⁶ Espirales con tomate al toque de curry Rollito de primavera Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷ Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Patatas al ajillo Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰ Arroz de otoño con setas y calabaza Panaché de verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, ²¹ pepino Crema de calabaza con picatostes Menestra de verduras con guarnición de arroz Fruta	Lechuga, maíz, pepino ²² MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro Judías verdes salteadas Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²³ Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Patatas panaderas con cebolla y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷ Lentejas de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Orly de verduras Fruta	Nachos con hummus ²⁸ Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Champiñón al ajillo Fruta	. ²⁹ Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Fideuá de verduras con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, encurtidos ³⁰ Crema de zanahoria Berenjena asada con guarnición de arroz Postre de soja	Lechuga, maíz, pepino ³¹ Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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·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.



Lletuga, safanòria, llombarda **06**
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
Orly de verdures
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **07**
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Samfaina mallorquina amb
guarnició d'arròs
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Crema de floricol a l'aroma de
anou moscada
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**
Arròs amb verdures
Carxofes a la llima
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Arròs de tardor amb bolets i
carabassa
Panató de verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **21**
cogombre
Crema de carabassa amb
crostons
Minestra de verdures amb
guarnició de arròs
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Orly de verdures
Fruita

Natxos amb hummus **28**
Arròs viudo amb verdures de
temporada
amb faves i bajoques
Xampinyó a l'all
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **01**
Arròs amb salsa de tomaca
Rotllet de primavera
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **08**
Amanida mixta
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives
Arròs amb floricol i alls tendres
Postre de soja

Lletuga, tomaca, dacs, olives **15**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **22**
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro
Bajoques saltades
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Creïlles panaderes
amb ceba i pimentó roig
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, **30**
envinegrats
Crema de safanòria
Albergina torrada amb guarnició
d'arròs
Postre de soja

Lletuga, safanòria, dacs, olives **03**
MACARRONS ECO amb tomaca i
xampinyó
Bajoques saltades
Fruita

9
Festiu

10
Festiu

Lletuga, safanòria, pepino **17**
Lentilles ECO amb moniato de
temporada
amb hortalisses
Creïlles a l'all
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, dacs, pepino **31**
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

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.

martes

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Caprichos de calamar
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Lentejas juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias
Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
 MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Merluza rellena de york y queso
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

⁰⁸
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
 Arroz al horno con embutido alicantino y tomate
con magro de cerdo y garbanzos
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
de cerdo y ternera al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

Humus de garbanzos con tosti ¹⁶
Espirales con tomate al toque de curry
con queso
Bacalao rebozado
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
 Lentejas ECO con boniato de temporada
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz de otoño con setas y calabaza
Lomo sajonia al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de calabaza con picatostes
Muslo de pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
 MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
 Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Solomillo de pollo empanado
Fruta

Nachos con hummus ²⁸
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Rustidera de merluza
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
Fruta

²⁹
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
★ **Potage Crécy**
crema de zanahoria a la francesa
★ **Lomo adobado con estragón al estilo francés**
al horno
★ Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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.

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

01

Lletuga, tomaca, llombarda
Llentilles juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i
ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

02

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
MACARRONS ECO amb bacon
fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d' abadejo amb amaniment
d' all i julivert
al forn
Fruita

03

Lletuga, safanòria, llombarda
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

06

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

07

Amanida mixta amb formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i
tomaca
amb magre de porc i cigrons
logurt

08

Festiu

9

Festiu

10

Lletuga, remolatxa, olives
Crema de floricol a l'aroma de
anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de
hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

13

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

15

Hummus de cigrons amb llesca
Espirals amb tomaca al toc de
curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

16

Lletuga, safanòria, pepino
Llentilles ECO amb moniato de
temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

17

Lletuga, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i
carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

20

Lletuga, safanòria, llombarda,
cogombre
Crema de carabassa amb
crostons
Cuixa de pollastre a les fines
herbes
al forn
Fruita

21

Lletuga, dacsa, pepino
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i
formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

22

Lletuga, tomaca, olives
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

23

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

24

Lletuga, safanòria, llombarda
Llentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

27

Natxos amb hummus
Arròs viudo amb verdures de
temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

28

Amanida completa amb
formatge
Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

29

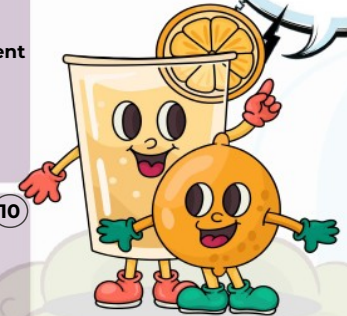
★ Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
★ **Potage Crécy**
crema de safanòria a la francesa
★ **Llom adobat amb estragó a l'estil**
francès
al forn
★ logurt artesà

30

Lletuga, dacsa, pepino
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

31

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens oferix esta època de

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

★ Dia menú temático

★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

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.

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Hummus de garbanzos ²⁸
Arroz con verduras
Filete de merluza a la mediterránea
al horno
Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ⁰⁸
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ²⁹
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Huevo duro con queso
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Muslo de pollo al chimichurri
al horno
Fruta

⁹
Festivo

Hummus de garbanzos ¹⁶
Macarrones con verduras al pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ³⁰
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
★ Yogur artesano

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
Macarrones siciliana
con berenjena, verdura y aceitunas negras
Filete de merluza al horno
Fruta

¹⁰
Festivo

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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.

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Estofat de lletilles campesines
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Macarrons siciliana
amb albergínia, verdura i olives negres
Filet de lluç al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cuixat de fesols juliana
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca
casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Ou dur amb pernil
Arròs amb pollastre
logurt

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Arròs amb coliflor i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons
Macarrons saltats amb
hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la
portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino
Lentejas juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Cassola de magre amb
hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda,
cogombre
Crema de creïlla i safanòria
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
Macarrons tocana
amb tomaca, safanòria i ceba
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cassoulet de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus lletres
Longanizas de ave en salsa
lionesa
al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al horno
Fruita

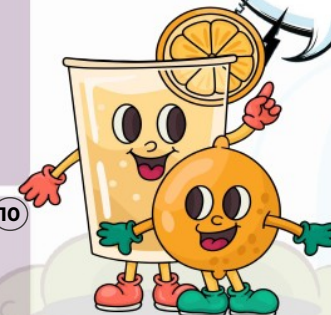
Hummus de cigrons
Arròs amb verdures
Filet de lluç a la mediterrània
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa,
olives
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de safanòria
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
ogurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

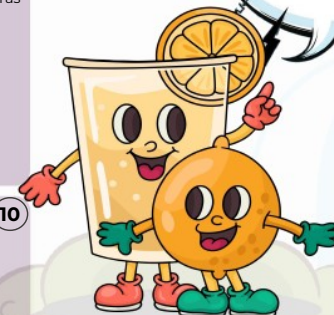
En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela,
nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas,
nabos, coles, manzanas, peras y
granadas. Opciones de temporada, por lo
que las podemos comer en su mejor
estado de maduración y nutritivo.
¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

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.

martes

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Muslo de pollo al chimichurri
al horno
Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
Macarrones siciliana
con berenjena, verdura y aceitunas negras
Cazuela de magro con ajetes
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Guiso de alubias juliana
con hortalizas
Magro con salsa de tomate casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁸
olivas
Huevo duro con jamón serrano
Arroz con pollo
Yogur

⁹
Festivo

¹⁰
Festivo

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Lomo asado con dados de zanahoria
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz con coliflor y hortalizas
Pollo al limón
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Humus de garbanzos ¹⁶
Macarrones con verduras al pimentón
con tomate
Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
Lentejas juliana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz con setas
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
Macarrones toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Pechuga de pollo en salsa de puerros
Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de ave con letras
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con cebolla
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

Humus de garbanzos ²⁸
Arroz con verduras
Cazuela de magro con ajetes
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁹
olivas
Espaguetis salteados con pollo
al horno con tomate
Huevo duro con queso
Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
★ Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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.



Lletuga, safanòria, llombarda **Sopa d'au amb fideus**
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Guisat de fesols juliana**
amb hortalisses
Magre amb salsa de tomaca casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Ou dur amb pernil**
Arròs amb pollastre
logurt

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives **Vichyssoise**
crema de creïlla i porro
Llom rostit amb daus de carlota
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **Arròs amb coliflor i hortalisses**
Pollastre a la llima
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Estofat de cigrons llauradors**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons **Macarrons saltats amb hortalisses**
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la portuguesa
al forn amb verdures
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino **Lentejas juliana**
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **Arròs amb bolets**
Cassola de magre amb hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **Crema de creïlla i safanòria**
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **Macarrons tocana**
amb tomaca, safanòria i ceba
Pit de pollastre en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **Cassoulet de cigrons**
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **Sopa d'au amb fideus lletres**
Longanizas de ave en salsa lionesa
al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **Lentilles de l'horta**
amb carlota, ceba i pimentó
Llom en salsa al toc de pebre negre
al horno
Fruita

Hummus de cigrons **Arròs amb verdures**
Cassola de magre amb alls tendres
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Espaguetis saltats amb pollastre**
amb tomaca
Ou dur amb formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, envinegrats **Crema de safanòria**
Pit de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
logurt artesà

Lletuga, dacsa, pepino **Fesols a la jardinera**
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps, cols, pomes, peres i magranes. Opcions de temporada, per la qual cosa les podem menjar en el seu millor estat de maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix els sabors que ens ofereix esta època de

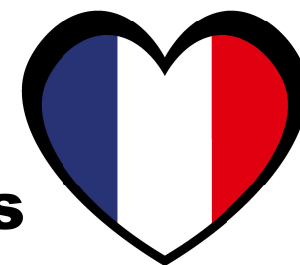
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



OCTUBRE

MENÚ DEL CHEF

Ensalada con encurtidos



Potage Crécy
(crema de zanahoria a la francesa)

**Lomo adobado con estragón
al estilo francés**

Yogur artesano

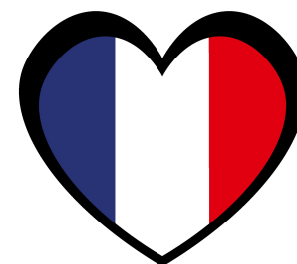
ABJota, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





OCTUBRE

MENÚ DEL XEF



Amanida amb envinegrats

Potage Crécy
(crema de safanòria a la
francesa)

**Llom adobat amb estragó
a l'estil francès**

logurt artesà

ABJota, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com **les vitamines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.



En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

¡Este mes disfrutamos de la carne de una manera deliciosa! Con nuestro sabroso **POLLO AL ESTILO CHIMICHURRI** que no deja indiferente nadie. ¡No te las pierdas!

Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!