

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 iii). 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, remolacha, maíz
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro

Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con setas
con tomate y cebolla

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

Lentejas de la huerta
con calabacín, pimiento rojo y zanahoria

Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Alubias juliana
con calabacín, cebolla y zanahoria

Cazuela de magro guisado a la riojana
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

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

Fruta de temporada

 CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Hummus con nachos

Arroz caldoso con magro
Bacalao rebozado

Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones ECO a la siciliana
con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil con guisantes

Fruta de temporada

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

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Yogur

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos estofados
con hortalizas

Pizza IRCO
con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria y cebolla

Filete de abadejo en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta de temporada

 CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria
Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

9

Festivo

Hummus de garbanzos con tostado
Coditos con tomate al toque de curry
gratinados con queso

Gyozas de pollo
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Crema de coliflor y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Cassoulet de garbanzos con hortalizas

Revuelto del chef
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada con vinagreta de fresa
lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Potage Crécy
crema de zanahoria a la francesa

Roti de pavo en salsa de manzana

Galette dulce

 CENA: Chocochoco al ajillo y rustidura de pescado blanco. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias

Fruta de temporada

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

10

Festivo

17

Festivo

Fruta de temporada

24

Fruta de temporada

31

Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE
¡Delíitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

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. ¡Aprovechálas y disfruta los sabores que

 Ingredientes ECO

 Pescado sostenible

 De temporada

 Fuente de omega 3

 Gastronomía local

 Sugerencia CENA

 Proteína vegetal

 Dia menú temático

 Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
		2.9g

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex 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, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de carabassa i ales de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Vichysoisse tradicional
crema de creïlla i porro

Llom saxònica en salsa amb daus de safanòria
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i polít rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Capritxos de calamar
Fruita de temporada

 SOPAR: Wok de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles de l'horta
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria

Llom adobat en salsa al toc de pebre negre
al forn

Fruita de temporada

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

dimarts

dimecres

dojous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Lletuga, safanòria, olives
Fesols juliana
amb carabasseta, ceba i safanòria

Cassola de magre guisat a la riojana
al forn

Fruita de temporada

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

Lletuga, olives, cogombre
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

Lletuga, olives, cogambre, safanòria
MACARRONS ECO toscana
amb tomaca, safanòria i ceba

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

Fruita de temporada

 SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Hummus amb natxos
Arròs caldós amb magre
Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

 SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
 **Macarrons ECO a la siciliana**
amb olives negres, albergínia i hortalisses
Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert amb pèsols

Fruita de temporada

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

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

 SOPAR: Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural
logurt

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

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons estofats
amb hortalisses

 SOPAR: Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

 SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, cogambre, safanòria
MACARRONS ECO toscana
amb tomaca, safanòria i ceba

Filet d'abadejo en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de safanòria i vedella en salsa. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

 SOPAR: Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, safanòria
 **Arròs amb salsa de tomaca**
Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

 SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca
 **Coditos amb tomaca al toc de curri**
gratinats amb formatge

 SOPAR: Gyozes de pollastre
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de coliflor i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Regirat del xef

 SOPAR: Fruita de pollastre
al forn

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

Amanida amb vinagreta de maduixa
lletuga, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa

 SOPAR: Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa

Rotí de titot en salsa de poma

 SOPAR: Galette dolça amb xocolata

 SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita
 SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, dacsa
 **Llentilles llauradores**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Cuixa de pollastre al chimie
al forn amb mix d'espècies

Fruita de temporada

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

Festiu

Lletuga, cogambre, safanòria
 **Guisat de llentilles ECO**
amb hortalisses

Truita de carabasseta i ceba
Fruita de temporada

 SOPAR: Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou

 SOPAR: Aletes de pollastre a l'all
Fruita de temporada

 SOPAR: Creilles gratinades i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols a la jardinerà
amb hortalisses

 SOPAR: Truita de formatge
Fruita de temporada

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

EL PODER DE
LES VITAMINES



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa delicios!

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**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega 3**
-  **Gastronomía local**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Proteína vegetal**
-  **Diá menu temático**
-  **Diá susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		Sal
		2.9g



OCTUBRE

MENÚ DEL CHEF



**Ensalada con vinagreta
de fresa**

Potage Crécy
(crema de zanahoria a la
francesa)

**Roti de pavo con salsa de
manzana**

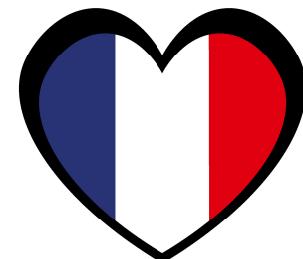
Galette dulce
(con chocolate)



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



**Ensalada amb vinagreta
de maduixa**

Potage Crécy
(crema de safanòria a la
francesa)

**Roti de titot amb salsa de
poma**

Galette dolç
(amb xocolate)

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Sopa juliana con fideos sopa de verduras Albóndigas de merluza con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Alubias juliana con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones ECO siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tomate a la provenzal Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino Arroz con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con hortalizas Yogur		10
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con setas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos estofados con hortalizas Panini vegetal con queso Fruta de temporada	Humus con pan Coditos con tomate al toque de curry gratinados con queso Verduras salteadas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de lentejas ECO con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Lentejas de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz caldoso con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa minestrone con letras sopa de verduras Menestra de verduras con guarnición de arroz al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa Rollito de primavera Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias a la jardinera Fruta de temporada			



EL PODER DE LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido	2 Arroz blanco al horno Filete de lomo asado Postre permitido	3 Patata asada al pimentón Muslo de pollo rustido Postre permitido
6 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al vapor con patata asada Postre permitido	7 Patata asada con especias Magro al horno Postre permitido	8 Arroz al horno con verduras permitidas Pollo asado Postre permitido	9	10
13 Crema de patata Lomo asado Postre permitido	14 Arroz con hortalizas permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	15 Patata asada al pimentón Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	16 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pollo guisado Postre permitido	17 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
20 Arroz con setas Filete de merluza al caldo corto Postre permitido	21 Crema de patata Lomo al horno Postre permitido	22 Pasta hervida con hortalizas permitidas Salmón al horno Postre permitido	23 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	24 Sopa de ave con letras Alitas de pollo al horno Postre permitido
27 Patata asada con especias Lomo rustido Postre permitido	28 Arroz caldoso con magro y verduras permitidas Filete de merluza al vapor Postre permitido	29 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pollo al horno Postre permitido	30 Crema de patata Pollo asado Postre permitido	31 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido

EL PODER DE
LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



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 coliflor de una manera deliciosa! Con nuestras **HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y QUESO** que no dejan indiferente a 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!!