

## 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, remolacha, maíz **06**  
**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, zanahoria, olivas **07**  
**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, zanahoria, maíz, atún y olivas **08**  
**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

**9**  
**Festivo**

**10**  
**Festivo**

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**  
**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, olivas, pepino **14**  
**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, zanahoria, olivas **15**  
**Garbanzos estofados**  
con hortalizas  
**Pizza IRCO**  
con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Humus de garbanzos con tosta **16**  
**Coditos con tomate al toque de curry**  
gratinados con queso  
**Gyoza de pollo**  
al horno  
Fruta de temporada

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

Lechuga, pepino, zanahoria **17**  
**Guisado de lentejas ECO**  
con hortalizas  
**Tortilla de calabacín y cebolla**  
Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **20**  
**Arroz con setas**  
con tomate y cebolla  
**Caprichos de calamar**  
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**  
**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

Lechuga, pepino, zanahoria **22**  
**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

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**  
**Revuelto del chef**  
Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas **24**  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Alitas de pollo al ajo**  
Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, olivas **27**  
**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

Humus con nachos **28**  
**Arroz caldoso con magro**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas **29**  
**Ensalada mixta con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Espaguetis boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta de temporada

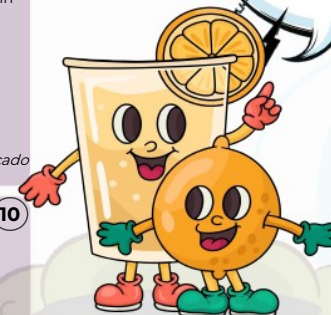
CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

**30**  
**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: Champiñón al ajillo y rustidera de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **31**  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

EL PODER DE  
LAS VITAMINAS

## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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
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 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·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, dacsà **06**  
**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, dacsà, olives **13**  
**Vichysoise tradicional**  
crema de creïlla i porro  
**Llom saxònia en salsa amb daus**  
**de safanòria**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i pollet  
rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà **20**  
**Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba  
**Capritxos de calamar**

Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsà, olives **27**  
**Llenties 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 truita  
de creïlla. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **07**  
**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 **14**  
**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, tomaca, dacsà, olives **21**  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**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 **28**  
**Arròs caldós amb magre**  
**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.  
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsà **01**  
**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 verdura i filet de llom  
rostit. Fruita

**Amanida mediterrània**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i  
olives  
**Arròs al forn amb embotit**  
**valencià i tomaca natural**  
logurt

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

Lletuga, safanòria, olives **15**  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.  
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **22**  
**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, dacsà i olives  
**Espaguetis bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i  
formatge

Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, safanòria **02**  
**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 **16**  
**Coditos amb tomaca al toc de**  
**curri**  
gratinats amb formatge  
**Gyoze de pollastre**  
al forn

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, llombarda, **23**  
olives  
**Cassoulet de cigrons amb**  
**hortalisses**  
**Regirat del xef**

Fruita de temporada

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

**Amanida amb vinagreta de**  
**maduixa**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb  
vinagreta de maduixa  
**Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
**Rotí de titot en salsa de poma**

Galette dolça

amb xocolata  
SOPAR: Xampinyó amb allada i rustidera  
de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsà **03**  
**Llenties llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre al chimie**  
al forn amb mix d'espècies

Fruita de temporada

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

**Festiu**

Lletuga, cogombre, safanòria **17**  
**Guisat de llenties ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de carabasseta i ceba**

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de  
carabassa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **24**  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc amb ou  
**Aletes de pollastre a l'all**

Fruita de temporada

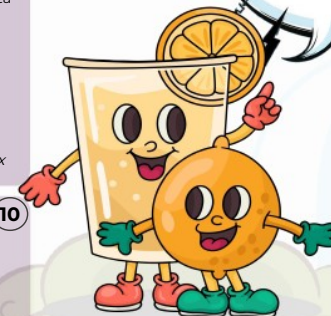
SOPAR: Creïlles gratinades i sèpia en  
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb  
hummus. Fruita

EL PODER DE  
LES VITAMINES



## SABIES QUE

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

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.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

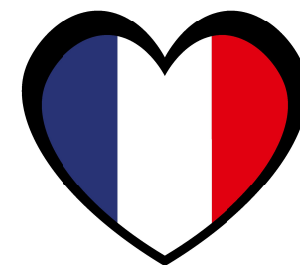
Energia	Greix	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g





# 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.

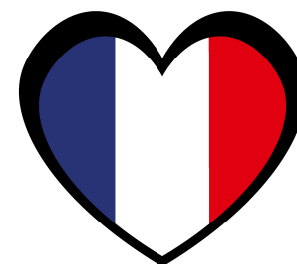






# OCTUBRE

## MENÚ DEL XEF



**Ensalada amb vinagreta  
de maduixa**

**Potage Crécy**  
(crema de safanòria a la  
francesa)

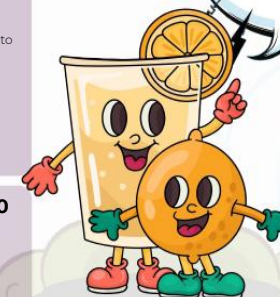
**Roti de titot amb salsa de  
poma**

**Galette dolç**  
(amb xocolata)

**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.







**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Macarrones ECO siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>2</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>3</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tomate a la provenzal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Albóndigas de merluza con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Vichysoisse tradicional</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini vegetal</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Coditos con tomate al toque de curry</b></p> <p>gratinados con queso</p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>20</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>24</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos <b>28</b></p> <p><b>Arroz caldoso con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>30</b></p> <p><b>Potage Crécy</b></p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>31</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

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



# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ  
BAJO EN FRUCTOSA

## OCTUBRE 2025



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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 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:



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 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!!