

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				<p>Festivo <span>1</span></p>
<p>Festivo <span>4</span></p>	<p>Festivo <span>5</span></p>	<p>Festivo <span>6</span></p>	<p>Festivo <span>7</span></p>	<p>Festivo <span>8</span></p>
<p>Lechuga variada, tomate, olivas <span>11</span></p> <p><b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <span>12</span></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> con tomate, puerro y espinacas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.</i></p>	<p><b>★ Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, huevo y queso <span>13</span></p> <p><b>★ Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <span>14</span></p> <p><b>Crema de zanahoria y remolacha</b> con hortalizas <span>eco</span></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <span>15</span></p> <p><b>ecor LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <span>eco</span></p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <span>18</span></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa con especias barbaoco</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <span>19</span></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> con tomate</p> <p><b>Abadejo a la vizcaína con guisantes</b> al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <span>20</span></p> <p><b>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y guiso de pescado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <span>21</span></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</b> con coliflor, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Gulash de pavo</b> al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <span>22</span></p> <p><b>Alubias campesinas</b> con verduras</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga variada, tomate, olivas <span>25</span></p> <p><b>Lentejas con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla rellena. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda <span>26</span></p> <p><b>MACARRONES ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal</b> con soja, tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza orly</b> rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, remolacha <span>27</span></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.</i></p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <span>28</span></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <span>29</span></p> <p><b>Sopa de fideos con huevo y caldo</b> de ave</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en su jugo. Fruta.</i></p>

### Actividades did@ctiX

### Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y kiwi

### Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

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

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	

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