

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 02</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas negras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 03</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>de cerdo al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 04</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y huevos a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 05</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 06</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera a la plancha. Fruta</i></p>
<p>Festivo 9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra a la pimienta y calamar al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel y pavo a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Festivo 12</p>	<p>Festivo 13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Rodaja de merluza rebosada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Humus con tosta 17</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de otoño</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave con garbanzos</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>de ternera y cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la pamesana y tortilla de atún. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>con tomate</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 24</p> <p>Garbanzos a la burgalesa</p> <p>con panceta y verduras</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Humus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Ensalada reina 26</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz</p> <p>Crema polinizada de calabacín con quesito</p> <p>★ Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno</p> <p>★ Yogur de ABJota</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestre</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia en salsa con zanahoria</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebosado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<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>		

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la
C. Valenciana

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

ABJota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡yojo yojo! en cantidad controlada.

- 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
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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