

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|--|
| Festivo 2 | Festivo 3 | Festivo 4 | Festivo 5 | Festivo 6 |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09 MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada | Lechuga, pepino, olivas 10 Crema de legumbres con hortalizas Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada | Lechuga, pepino, olivas 13 Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 17 Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, maíz 18 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada | 19 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur | Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino 20 Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 24 MACARRONES ECO a la provenzal con tomate y verduras Filete de abadejo al limón y romero al horno Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, maíz 25 Alubias a la hortelana con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada | 26 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con verduras Yogur | Hummus con nachos 27 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30 Crema de calabacín y puerro Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada | 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. | | | |

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 ciruela

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- 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.