

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

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.