

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 Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y 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 castellana con fideos de ave con huevo Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas 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 Solomillo de pollo empanado 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 Albóndigas de ave en guiso de tomate al horno 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 Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	27 Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30 Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta de temporada	<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.