

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</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</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>al horno en salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa castellana con fideos</p> <p>de ave con huevo</p> <p>Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de verduras campestre con crujiente de pan</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas</p> <p>Espirales a la toscana</p> <p>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</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave en guiso de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>MACARRONES ECO a la provenzal</p> <p>con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</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.