

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Festivo</b> (2)	<b>Festivo</b> (3)	<b>Festivo</b> (4)	<b>Festivo</b> (5)	<b>Festivo</b> (6)
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas <b>Crema de legumbres</b> con hortalizas <b>Hamburguesa con samfaina</b> de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento Fruta de temporada  <i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía Fruta de temporada  <i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa castellana con fideos</b> de ave con huevo <b>Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada  <i>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de verduras campes tre con crujiente de pan</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino, olivas <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i>	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur  <i>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Albóndigas en guiso de tomate</b> al horno Fruta de temporada  <i>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>MACARRONES ECO a la provenzal</b> con tomate y verduras <b>Filete de abadejo al limón y romero</b> al horno Fruta de temporada  <i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</i>	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur  <i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i>	Hummus con nachos <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta de temporada  <i>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Longanizas con salsa de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada  <i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i>	<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	