

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Arroz hervido
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Crema de patata y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Macarrones hervida
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Macarrones hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

Macarrones hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

Arroz hervido
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

Sopa de ave con estrellitas
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

Crema de patata y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
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.

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 al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportarán nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Dia menú temático
-  Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.