



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	09 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	10 Macarrones hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	11 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
15 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	16 Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	18 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	19 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	23 Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	25 Arroz hervido Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	26 Sopa de ave con estremitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
29 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	30 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.		