menú Septiembre 2025

C.P. DOCTOR OLORIZ
Menu no carne CCV

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 **Festivo**	2 **Festivo**	3 **Festivo**	4 **Festivo**	5 **Festivo**
08 Lechuga, remolacha, olivas **Arroz con salsa de tomate** **Caprichos a la romana** de calamar Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas **Crema de legumbres** de garbanzos con hortalizas **Hamburguesa de coliflor y queso** Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda **MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con salsa de tomate **Brócoli paraiso** salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria **Alubias camperas** con patata, zanahoria y calabacín **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha **Sopa juliana con fideos** sopa de verduras **Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz **Crema de verduras campestre** con patata, puerro, zanahoaria y calabacín **Fingers vegetales 3 colores** Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas **Macarrones toscana** con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso **Tortilla de patata** Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas **LENTEJAS ECO a la jardinera** con cebolla, zanahoria y calabacín **Pizza margarita** con tomate y queso Fruta de temporada	18 . **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz del senyoret** con merluza y marisco Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz **Garbanzos de la huerta** con patata, zanahoria, calabacín y cebolla **Filete de abadejo al caldo corto** al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz **Lentejas con sofrito de verduras** con patata, cebolla, pimiento y zanahoria **Orly de verduras** Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas **MACARRONES ECO a la provenza** con tomate y verduras **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz **Crema bretona** de alubias con hortalizas **Hamburguesa de coliflor y queso** Fruta de temporada	25 . **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún **Arroz con verduras** Yogur	26 Hummus de garbanzos con nachos **Sopa minestrone con estrellitas** sopa de verduras **Salteado de verduras con quinoa** Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas **Crema de calabacín y puerro** **Hamburguesa de coliflor y queso** Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz **Potaje de garbanzos** con patata, zanahoria, calabacín y cebolla **Tortilla de patata** 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 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.