

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, olivas

Arroz con salsa de tomate**Caprichos a la romana**

de calamar

Fruta de temporada

08

Lechuga, maíz, olivas

Crema de legumbres
de garbanzos con hortalizas**Hamburguesa de ave con**
samfaina

al horno en salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

15

Lechuga, pepino, olivas

Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

Lentejas con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria**Orly de verduras**

Fruta de temporada

22

Lechuga, zanahoria, olivas

MACARRONES ECO a la provenza
con tomate y verduras**Tortilla española**

con patata y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema de calabacín y puerro**Longanizas de ave en salsa****lionesa**

al horno en salsa de cebolla

Fruta de temporada

29

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 iii). 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.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, zanahoria, lombarda

MACARRONES ECO al pesto de
albahacacon salsa de tomate
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo

Fruta de temporada

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Lechuga, zanahoria, remolacha

Sopa castellana con fideos

de ave con huevo

Cazuela de pavo con patata y
hortalizas guisadas
al horno

Fruta de temporada

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Lechuga, tomate, zanahoria

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Lechuga, lombarda, maíz

Garbanzos de la huerta

con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y

atún

Arroz del senyoret

con merluza y marisco

Yogur

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Lechuga, lombarda, maíz, olivas

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y

atún

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



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

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
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.