



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
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	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, lombarda MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa castellana con fideos de ave con huevo Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Hummus de garbanzos nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo Muslo de pollo rústido al romero al horno 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	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.		