

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

 CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

 CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Merluza rellena de jamón y queso
Fruta de temporada

 CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín y puerro
Longanizas rustidas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema de legumbres
de garbanzos con hortalizas

Hamburguesa con salsifia
de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento
Fruta de temporada

 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

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

 CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín

Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

 CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta

Lechuga, pepino, olivas
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso

Tortilla de patata
Fruta de temporada

 CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta

Lechuga, pepino, maíz
MACARRONES ECO a la provenzal
con tomate y verduras

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

 CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema bretona
de alubias con hortalizas

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

 CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, pepino, maíz
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.

Lechuga, pepino, maíz
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

Tortilla de patata
Fruta de temporada

 CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Alubias camperas
con patata, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

 CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Vasito barbacoa de nata y chocolate

 CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Vasito barbacoa de nata y chocolate

 CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos de la huerta
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

Lacón al pimentón
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave con huevo

Muslo de pollo rústido al romero
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta



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

 Día menú temático

 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3631kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
91g	22.7g	32.0g		2.7g