

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 con samfaina
de pavo y cerdo al horno con tomate,
berenjena y pimiento
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

CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

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

CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta

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 de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Vasito barbacoa de nata y chocolate

Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos de la huerta
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Lacón al pimentón
al horno
Fruta de temporada

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

CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta

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

CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta

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

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

Lechuga, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO a la provenzal
con tomate y verduras
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo 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
Vasito barbacoa de nata y chocolate

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: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

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

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

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

CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. 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

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.

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

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

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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