

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, zanahoria, maíz Sopa juliana con fideos <small>sopa de verduras</small> Albondigas de merluza guisadas con patatas dado <small>al horno con salsa de verduras casera</small> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Cous cous con verduras salteadas <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO a la siciliana <small>pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</small> Filete de abadejo al horno con ajo y perejil <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, lombarda Lentejas campesinas <small>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</small> Hamburguesa de coliflor y queso <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Salteado de verduras con quinoa <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, olivas Vichysoisse tradicional <small>crema de patata y puerro</small> Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con coliflor y hortalizas Filete de merluza al limón <small>al horno</small> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Garbanzos estofados <small>con patata, cebolla, pimiento y tomate</small> Pizza margarita <small>con tomate y queso</small> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con papa Macarrones con tomate al toque de curry con queso <small>con tomate</small> Orly de verduras <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, remolacha LENTEJAS ECO juliana <small>con cebolla, zanahoria y calabacín</small> Tortilla de patata y calabacín <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con setas Caprichos a la romana <small>de calamar</small> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>de alubias con hortalizas</small> Menestra de verduras y coliflor salteada con cous cous <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la toscana <small>con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</small> Filete de abadejo en salsa de puerro <small>al horno</small> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Cassoulet de garbanzos <small>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</small> Tortilla de patata y cebolla <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, olivas Sopa minestrone con letras <small>sopa de verduras</small> Hamburguesa de coliflor y queso <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas de la huerta <small>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</small> Tumbet mallorquín <small>patatas al horno con tomate y hortalizas</small> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos Arroz con verduras <small>con champiñón, cebolla y calabacín</small> Bacalao rebozado <small>Fruta de temporada</small>	Ensalada mixta con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</small> Espaguetis salteados con hortalizas <small>con tomate</small> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Potage Crécy <small>crema de zanahoria a la francesa</small> Filete de abadejo al vapor <small>Yogur artesano</small>	Lechuga, lombarda, olivas Alubias a la jardinera <small>con patata, zanahoria i calabacín</small> Tortilla de patata <small>Fruta de temporada</small>
EL PODER DE LAS VITAMINAS				
SABÍAS QUE En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.				
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina				
CONSEJOS SALUDABLES				
Estamos en el mes de las calabazas, coles, manzanas, peras y granadas. Opción temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovecha y disfruta los sabores que nos ofrece esta				
<ul style="list-style-type: none"> Ingredientes ECO Pescado sostenible De temporada Gastronomía local Proteína vegetal Dia menú temático Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro. 				