



## 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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>		<p>Lechuga, maíz, olivas <sup>01</sup></p> <p> <b>MACARRONES ECO a la siciliana</b> pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <sup>02</sup></p> <p> <b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <sup>03</sup></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Salteado de verduras con quinoa</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <sup>06</sup></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado</b> al horno con salsa de verduras casera Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <sup>07</sup></p> <p> <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras</p> <p><b>Cous cous con verduras salteadas</b> Fruta de temporada</p>	<p><sup>08</sup></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Arroz con verduritas</b> Yogur</p>	<p><sup>9</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>10</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas <sup>13</sup></p> <p><b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <sup>14</sup></p> <p> <b>Arroz con coliflor y hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas <sup>15</sup></p> <p> <b>Garbanzos estofados</b> con patata, cebolla, pimiento y tomate</p> <p><b>Pizza margarita</b> con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p> <sup>16</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con pan</b> <b>Macarrones con tomate al toque de curry con queso</b> con tomate <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <sup>17</sup></p> <p> <b>LENTEJAS ECO juliana</b> con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <sup>20</sup></p> <p><b>Arroz con setas</b> <b>Caprichos a la romana</b> de calamar Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <sup>21</sup></p> <p> <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas</p> <p><b>Menestra de verduras y coliflor salteada con cous cous</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>22</sup></p> <p> <b>MACARRONES ECO a la toscana</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa de puerro</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <sup>23</sup></p> <p> <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <sup>24</sup></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>27</sup></p> <p> <b>Lentejas de la huerta</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p> <sup>28</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con nachos</b> <b>Arroz con verduras</b> con champiñón, cebolla y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p>	<p><sup>29</sup></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Fruta de temporada</p>	<p> <sup>30</sup></p> <p><b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Filete de abadejo al vapor</b> Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <sup>31</sup></p> <p> <b>Alubias a la jardinera</b> con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>