



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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Arroz hervido
Fiambre de york y queso
Yogur natural

Festivo

Festivo

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Arroz blanco al horno
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Macarrones hervida
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Arroz hervido
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

Macarrones hervida
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

Arroz blanco al horno
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Espaguetis hervida
Fiambre de york y queso
Fruta de temporada

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada