

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 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.

06
Sopa de ave con fideos
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

07
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

13
Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

14
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

20
Arroz hervido
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

21
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

27
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

01
Macarrones hervida
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

02
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

08
Arroz hervido
Fiambre de york y queso
Yogur natural

15
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

16
Macarrones hervida
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

28
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

29
Espaguetis hervida
Fiambre de york y queso
Fruta de temporada

23
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

24
Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

30
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

31
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

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

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