



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 ⁰¹</p> <p> MACARRONES ECO a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰²</p> <p> Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha ⁰³</p> <p>Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz ⁰⁶</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave con huevo</p> <p>Albondigas de merluza guisadas con patatas dado al horno con salsa de verduras casera Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz ⁰⁷</p> <p> Guisado de alubias juliana con verduras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>⁰⁸</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p>Arroz con pollo verduras Yogur</p>	<p>⁹</p> <p>Festivo</p>	<p>¹⁰</p> <p>Festivo</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas ¹³</p> <p>Vichysoise tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz ¹⁴</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas ¹⁵</p> <p> Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate</p> <p>Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p> Hummus de garbanzos con pan ¹⁶</p> <p>Macarrones con tomate al toque de curry con queso con tomate</p> <p>Gyoza de pollo con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha ¹⁷</p> <p> LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz ²⁰</p> <p>Arroz con setas Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino ²¹</p> <p> Crema bretona de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ²²</p> <p> MACARRONES ECO a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de abadejo en salsa de puerro al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria ²³</p> <p> Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas ²⁴</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave con huevo</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas ²⁷</p> <p> Lentejas de la huerta con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p> Hummus de garbanzos con nachos ²⁸</p> <p>Arroz con verduras con champiñón, cebolla y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>	<p>²⁹</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo con tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz ³⁰</p> <p> Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa</p> <p> Roti de pavo asado al horno Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas ³¹</p> <p> Alubias a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>