

menú



Octubre 2025



C.P. DOCTOR OLORIZ

Menu no cerdo CCV

irco
alimentar cuidant

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 de cocido con fideos
de ave con huevo

Albondigas de merluza guisadas con patatas dado
al horno con salsa de verduras casera
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas
Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con setas
Caprichos a la romana
de calamar
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas de la huerta
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Guisado de alubias juliana
con verduras
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Hummus de garbanzos con nachos
Arroz con verduras
con champiñón, cebolla y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
MACARRONES ECO a la siciliana
pisto de verduras, aceitunas negras y tomate
Filete de abadejo al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con pollo verduras
Yogur

Lechuga, pepino, olivas
Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate
Pizza margarita
con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO a la toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de abadejo en salsa de puerro
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha
LENTILLAS ECO juliana
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Cassoulet de garbanzos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Potage Crécy
crema de zanahoria a la francesa
Roti de pavo asado
al horno
Yogur artesano

Lechuga, zanahoria, remolacha
Arroz con salsa de tomate
Muslo de pollo al estilo chimichurri
al horno con mix de especias
Fruta de temporada

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha
LENTEJAS ECO juliana
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno en salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Alubias a la jardinera
con patata, zanahoria i calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada



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
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.