

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

 CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas
Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro

Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

 CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

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

 CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas de la huerta
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, pepino, maíz
Guisado de alubias juliana
con verduras

Magro en salsa de tomate casera
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, tomate, pepino
Crema bretona
de alubias con hortalizas

Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos

Arroz con verduras
con champiñón, cebolla y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

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

 CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
con costilla de cerdo y garbanzos
Yogur

 CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, pepino, olivas
Carbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate

Pizza prosciutto
de york y queso con tomate
Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

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

 CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta de temporada

 CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

01

Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

02

Lechuga, zanahoria, remolacha
Arroz con salsa de tomate

Muslo de pollo al estilo chimichurri
al horno con mix de especias

Fruta de temporada

03

Lechuga, zanahoria, remolacha
LELTEJAS ECO juliana

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

 CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

04

Lechuga, lombarda, olivas

Sopa cubierta con letras de ave con huevo

Longanizas rustidas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

05

 CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

Alubias a la jardinera
con patata, zanahoria i calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

 CENA: Champiñón al ajillo y rustidera de pescado blanco. Fruta

viernes



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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
		2.9g