

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.

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

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, olivas
Vichysoise 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, 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, pepino, olivas
Garbanzos estofados
con hortalizas, guisantes y pimiento y tomate
Pizza prosciutto
de york y queso con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Hummus de garbanzos con patata
Macarrones con tomate al toque de curry con queso
con tomate
Gyozas de pollo
con verduras
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pescado blanco rebozado casero. Fruta

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

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. 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, 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

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

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

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

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

CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. 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

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

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

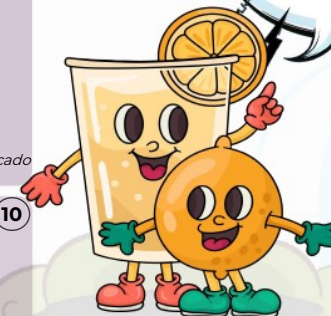
CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

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

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

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

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

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
- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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