

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>				1
<p>04 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada</p>	<p>05 Crema de patata y zanahoria Alitas de pollo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>06 Arroz hervido Fiambre de york y queso Yogur natural</p>	<p>07 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>08 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>11 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>	<p>13 Espaguetis hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>15 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada</p>
<p>18 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>	<p>19 Arroz hervido Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada</p>	<p>20 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>21 Pasta hervida Fiambre de york y queso Yogur natural</p>	<p>22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>
<p>25 Crema de patata Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada</p>	<p>27 Arroz hervido Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>	<p>28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>29 Pasta hervida Alitas de pollo asado al horno Yogur natural</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

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