



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa castellana con fideos de ave con huevo Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Vasito barbacoa de nata y chocolate CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Lacón al pimentón al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta
22 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta	23 Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la provenzal con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	24 Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta	25 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Vasito barbacoa de nata y chocolate CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta	26 Hummus de garbanzos con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	30 Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
 Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Lluç farcida de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
 Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa amb samfaina
de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
 MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
 Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
 MACARRONS ECO al pesto
amb salsa de tomaca
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
 LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria
 Fesols camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
 Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou
Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
 Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Braó de porc al pebre roig
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa de picada amb estreletes
d'au amb ou
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, olivas
Arroz con salsa de tomate
Varitas de merluza
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Crema de legumbres
de garbanzos con hortalizas
Hamburguesa con samfaina
de pavo y cerdo al horno con tomate,
berenjena y pimiento
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda
MACARRONES ECO al pesto de
albahaca
con salsa de tomate
Pollo deshuesado a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria
Alubias trituradas camperas
con patata, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
Sopa castellana con fideos
de ave con huevo
Cazuela de pavo con patata y
hortalizas guisadas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Calabacín encebollado y tortilla
de jamón. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado
blanco al limón. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y
magro estofado. Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado
blanco al horno. Fruta

CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo.
Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
queso
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz del senyoret
con pescado
Fiambre de pavo y queso
Vasito barbacoa de nata y
chocolate

Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos triturados de la
huerta
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lacón troceado al pimentón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y huevo cocido con
pisto. Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y lomo
rustido. Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y guiso de
pescado blanco. Fruta

CENA: Vichyssoise y ternera encebollada.
Fruta

CENA: Ensalada caprese y muslo de
pollo al ajillo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
LENTEJAS con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Merluza rellena de jamón y
queso
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO a la provenzal
con tomate y verduras
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fiambre de pavo y queso
Vasito barbacoa de nata y
chocolate

Hummus de garbanzos con
nachos
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave con huevo
Pollo deshuesado rústido al
romero
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema mediterránea y tortilla de
espinacas. Fruta

CENA: Patatas al gratén y pescado
blanco a la andaluza. Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo a las finas
hierbas. Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul a
la sal. Fruta

CENA: Guisantes rehogados con jamón y
sepia al pimentón. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín y puerro
Longanizas rustidas en salsa
lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, maíz
Potaje de garbanzos triturados
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

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.

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en
salsa de puerros. Fruta

CENA: Ensalada murciana y pollo en
salsa de queso. Fruta



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.**

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents
aliments colorits i aromàtics, que ens
aportaran nutrients per cuidar el nostre
cos.

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Varetes de lluç
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
 Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa amb samfaina
de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimiento
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
 MACARRONS ECO al pesto
d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Pollastre desossat a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols triturats llauradores
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou
Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
 LENTILLES ECO a la jardinera
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs del senyoret
amb peix
Fiambre de titot i formatge
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Vichyssoise i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons triturats de l'horta
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Braó de porc trossejat al pebre roig
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
 Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Lluç farcida de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
 MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
 Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
 Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fiambre de titot i formatge
Gelats barbacoa de nata i xocolata

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa de picada amb estreletes
d'au amb ou
Pollastre desossat rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons triturats
amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa castellana con fideos de ave con huevo Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Orly de verduras Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	25 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	26 Hummus de garbanzos nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	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.		

- eco** 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.**



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO al pesto
amb salsa de tomaca
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Trita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou
Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Trita de creïlla
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardinera
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Orlí de verdures
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Trita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
logurt

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa de picada amb estreletes
d'au amb ou
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Trita de creïlla
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestres Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	25 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur	26 Hummus de garbanzos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestres
Pit de pollastre a l'all
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pizza "sense gluten" de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix
logurt

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb verdures
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb pollastre i verdures
logurt

Hummus de cigrons
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa juliana con fideos sopa de verduras Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Fingers vegetales 3 colores Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza margarita con tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con verduras Yogur	Hummus de garbanzos nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Capricis a la romana
de calamar
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
MACARRONS ECO al pesto
amb salsa de tomaca
Bròquil paradís
saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Fingers vegetals 3 colors
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pizza margarida
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
logurt

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Lentejas amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Orli de verdures
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs en verdures
logurt

Hummus de cigrons amb nachos
Sopa minestrone amb estreletes
sopa de verdures
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, remolacha, olivas Arroz con setas Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras camppestres Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones a la provenza con tomate y verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Salteado de magro en salsa al horno Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur desnatado	Hummus de garbanzos con pan Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

08

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb bolets
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

09

Lletuga, dacsa, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons al pesto d'alfabega
amb tomaca
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus
Cassola de titot amb creïlla i
hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures camperes
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, olives
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

17

Lletuga, dacsa, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita de temporada

18

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina
Arròs del senyoret
amb peix
iogurt desnatat

19

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb verdures
Llom al forn
Fruita de temporada

22

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llentilles amb sofregit de
verdures
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons a la provenza
amb tomaca i verdures
Truita francesa
Fruita de temporada

24

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Saltat de magre en salsa
al forn
Fruita de temporada

25

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i
tonyina
Arròs amb pollastre i verdures
iogurt desnatat

26

Hummus de cigrons amb pa
Sopa d'au amb estreletes
Cuixa de pollastre rústica al
romaní
al forn
Fruita de temporada

29

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, cogombre, dacsa
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·licite
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents
aliments colorits i aromàtics, que ens
aportaran nutrients per cuidar el nostre
cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras camppestres Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur desnatado	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Muslo de pollo al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz hervido Pechuga de pollo en su jugo Yogur desnatado	26 Hummus de garbanzos con pan Sopa de ave con estremitas Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs bollit
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

08

Lletuga, dacsà, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

09

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons bollida
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

11

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus
Cassola de titot amb creïlla i
hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, dacsà
Crema de verdures camperes
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

15

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

16

Lletuga, dacsà, olives
Llenties a la jardinerà
amb verdures
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs blanc al forn
Pit de pollastre en el seu suc
logurt desnatat

18

Lletuga, llombarda, dacsà
Cigrons de l'horta
amb verdures
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

19

Lletuga, remolatxa, dacsà
Llenties amb sofregit de
verdures
Filet d'lluç al vapor
Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

23

Lletuga, cogombre, dacsà
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs bollit
Pit de pollastre en el seu suc
logurt desnatat

25

Hummus de cigrons amb pa
Sopa d'au amb estreletes
Cuixa de pollastre rústica al
romaní
al forn
Fruita de temporada

26

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

29

Lletuga, cogombre, dacsà
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

30

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents
aliments colorits i aromàtics, que ens
aportaran nutrients per cuidar el nostre
cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de patata y zanahoria Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestres Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz Crema de zanahoria Salteado de magro en salsa al horno Fruta de temporada	25 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con pollo verduras Yogur	26 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rústido al romero al horno Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

08

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

09

Lletuga, dacsa, olives
Crema de creïlla i safanòria
Llom amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" al
pesto d'alfàbega
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, safanòria
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades
al forn
Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de verdures camperestres
Pit de pollastre a l'all
al forn
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

17

Lletuga, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

18

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix
logurt

19

Lletuga, llombarda, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada

22

Lletuga, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" a la provenza
amb tomaca i verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

24

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de safanòria
Saltat de magre en salsa
al forn
Fruita de temporada

25

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina
Arròs amb pollastre i verdures
logurt

26

Lletuga, safanòria, cogombre
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre rústica al romaní
al forn
Fruita de temporada

29

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

30

Lletuga, cogombre, dacsa
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlles
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con setas Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, maíz, olivas Crema de legumbres de garbanzos con hortalizas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria Alubias camperas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de verduras campestres Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones toscana con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz del senyoret con merluza Tortilla francesa Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
22 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones a la provenza con tomate y verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa Yogur	26 Lechuga, zanahoria, pepino Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	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.		



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

08

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb bolets
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

09

Lletuga, dacsà, olives
Crema de llegums
de cigrons amb hortalisses
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, llombarda
Macarrons al pesto d'alfabega
amb tomaca
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols camperes
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, remolatxa
Sopa d'au amb fideus
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, dacsà
Crema de verdures camperes
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

16

Lletuga, cogombre, olives
Macarrones toscana
amb verdures
Truita francesa
Fruita de temporada

17

Lletuga, dacsà, olives
Llentilles a la jardineria
amb verdures
Filet d lluç al forn
Fruita de temporada

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs del senyoret
amb lluç
Truita francesa
logurt

19

Lletuga, llombarda, dacsà
Cigrons de l'horta
amb verdures
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

22

Lletuga, remolatxa, dacsà
Llentilles amb sofregit de verdures
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada

23

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons a la provenza
amb tomaca i verdures
Truita francesa
Fruita de temporada

24

Lletuga, cogombre, dacsà
Crema bretona
de fresols amb hortalisses
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

25

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb pollastre i verdures
Truita francesa
logurt

26

Lletuga, safanòria, cogombre
Sopa d'au amb estreletes
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

29

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses d'au amb salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

30

Lletuga, cogombre, dacsà
Potatge de cigrons
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera i pruna

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

