



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09 MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada <i>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas 10 Crema de legumbres con hortalizas Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimienta Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimienta y judía Fruta de temporada <i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12 Sopa castellana con fideos de ave con huevo Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada <i>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas 13 Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada <i>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Crema de verduras campes tre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 17 Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada <i>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz 18 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza de york y queso Fruta de temporada <i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i>	19 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur <i>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</i>	20 Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Albóndigas en guiso de tomate al horno Fruta de temporada <i>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 24 MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Filete de abadejo al limón y romero al horno Fruta de temporada <i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz 25 Alubias a la hortelana con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada <i>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</i>	26 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur <i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i>	27 Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada <i>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30 Crema de calabacín y puerro Longanizas con salsa de cebolla caramelizada Fruta de temporada <i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i>	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.			



Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

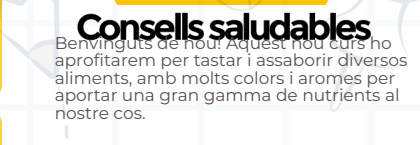
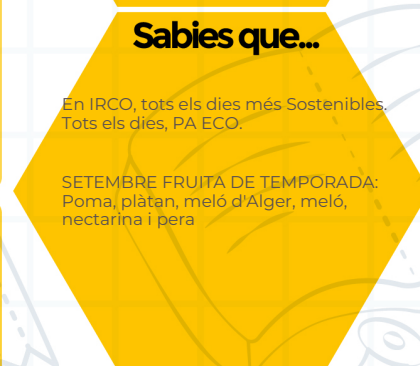
Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada ☾ SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa amb samfaina de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimientó Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada ☾ SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa castellana amb fideus d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada ☾ SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada ☾ SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza de york i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt ☾ SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Mandonguilles amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provença amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt ☾ SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus amb nachos Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. 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·licita 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.			



- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió 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	AGS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09</p> <p>MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 10</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimienta y judía</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave con huevo</p> <p>Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 13</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Crema de verduras campes tre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 17</p> <p>Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</small></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><small>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria</p> <p>Albóndigas en guiso de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 24</p> <p>MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón y romero al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 25</p> <p>Alubias a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</small></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p><small>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</small></p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</small></p>	<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>			

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

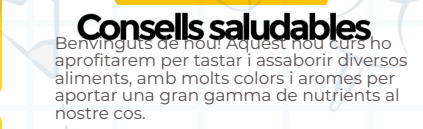
Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa amb samfaina de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimienta Fruita de temporada SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa castellana amb fideus d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creilla, safanòria i carabasseta Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza de york i formatge Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creilla Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Lentilles amb verdures amb creilla, ceba, pimentó i safanòria Mandonguilles amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provença amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Creilles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus amb nachos Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. 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·licita 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.			



- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
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
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo en salsa con zanahoria al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de verduras camppestres</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)</p> <p>Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con merluza</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Albóndigas de ave en guiso de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<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>			

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

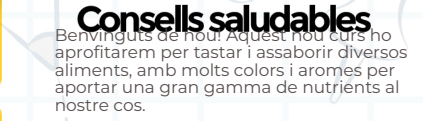
Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Abadejo a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i juivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pizza de pernil "sense gluten" amb tomaca Fruita de temporada	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives 🍷 Arròs del senyoret amb lluç logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Mandonguilles d'au amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provenza amb tomaca i verdures Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	. 🍷 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Arròs amb pollastre i verdures logurt	Hummus Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada al forn 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.			



- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Crema de legumbres con hortalizas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Muslo de pollo en salsa con zanahoria al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de verduras camppestres Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, olivas Espirales a la toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas 🍷 Arroz del senyoret con merluza Gelatina	Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras Albóndigas de ave en guiso de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones a la provenza con tomate y verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz con pollo verduras Gelatina	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno 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.			



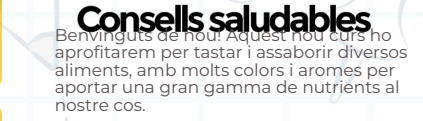
Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa, olives Arròs amb salsa de tomaca Abadejo a la biscaina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema de verdures campestres Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca i hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Llenties a la jardineria amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Filet de lluç al forn Fruita de temporada	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives Arròs del senyoret amb lluç Gelatina	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Llenties amb verdures Mandonguilles d'au amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Macarrons a la provenza amb tomaca i verdures Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Mongetes a l'hortolana amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Arròs amb pollastre i verdures Gelatina	Hummus amb pa Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema de carabasseta i porro Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada al forn Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>			



- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Festivo 2</p>	<p>Festivo 3</p>	<p>Festivo 4</p>	<p>Festivo 5</p>	<p>Festivo 6</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09</p> <p>MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 10</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Guisantes salteados con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 13</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 17</p> <p>Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 24</p> <p>MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón y romero al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 25</p> <p>Alubias a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<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>			



Consejos saludables
¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa minestrone amb fideus sopa de verdures Pèsols saltats amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creilla, safanòria i carabasseta Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	19 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creilla Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles amb verdures amb creilla, ceba, pimentó i safanòria Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provença amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada	26 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Arròs en verdures logurt	27 Hummus amb nachos Sopa juliana amb estreletes sopa de verdures Filet d'abadejo al llima al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>			

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, nectarina i pera

Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Crema de legumbres con hortalizas Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa castellana con fideos de ave con huevo Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Albóndigas de ave en guiso de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras Filete de abadejo al limón y romero al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Alubias a la hortelana con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno 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.			

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

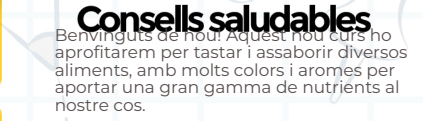
Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaina al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa castellana amb fideus d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creilla, safanòria i carabasseta Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca LLENTILLES ECO a la jardinera amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	19 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creilla Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles amb verdures amb creilla, ceba, pimentó i safanòria Mandonguilles d'au amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provença amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creilla i ceba Fruita de temporada	26 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt	27 Hummus amb nachos Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada al forn Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>			



- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Festivo 2</p>	<p>Festivo 3</p>	<p>Festivo 4</p>	<p>Festivo 5</p>	<p>Festivo 6</p>
<p>Triturado de ave, arroz y judías verdes 09 con pollo, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 10 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de ternera y sémola 11 con ternera, sémola y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 12 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de lentejas y arroz 13 con lentejas, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur
<p>Triturado de ave, arroz y judías verdes 16 con pollo, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 17 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de ternera y sémola 18 con ternera, sémola y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 19 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de lentejas y arroz 20 con lentejas, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur
<p>Triturado de ave, arroz y judías verdes 23 con pollo, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 24 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de ternera y sémola 25 con ternera, sémola y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de pescado 26 con pescado y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<p>Triturado de lentejas y arroz 27 con lentejas, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur
<p>Triturado de ave, arroz y judías verdes 30 con pollo, arroz y hortalizas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogur 	<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>			

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses • logurt	10 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	11 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses • logurt	12 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	13 Triturat de lletilles i arròs amb lletilles, arròs i hortalisses • logurt
16 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses • logurt	17 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	18 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses • logurt	19 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	20 Triturat de lletilles i arròs amb lletilles, arròs i hortalisses • logurt
23 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses • logurt	24 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	25 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses • logurt	26 Triturat de peix amb peix i hortalisses • logurt	27 Triturat de lletilles i arròs amb lletilles, arròs i hortalisses • logurt
30 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses • logurt	<p>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.</p>			

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, nectarina i pera

Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09</p> <p>MACARRONES ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 10</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa con samfaina de pavo y cerdo al horno con tomate, berenjena y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave con huevo</p> <p>Muslo de pollo en salsa con zanahoria dado al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 13</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, olivas 17</p> <p>Espirales a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 18</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</small></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><small>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Lentejas con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Albóndigas en guiso de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 24</p> <p>MACARRONES ECO a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de abadejo al limón y romero al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 25</p> <p>Alubias a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</small></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p><small>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</small></p>	<p>Hummus con nachos 27</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 30</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><small>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</small></p>	<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>			

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

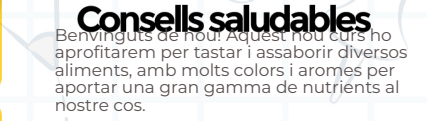
Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca MACARRONS ECO al pesto rosso d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Crema de llegums amb hortalisses Hamburguesa amb samfaina de titot i porc al forn con tomate, berenjena y pimienta Fruita de temporada SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca Fruita de temporada SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa castellana amb fideus d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa amb safanòria dau al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Fesols a la camperes amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, olives Espirals a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca LENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Pizza de york i formatge Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	. Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou i olives Arròs del senyoret amb peix logurt SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Lentilles amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Mandonguilles amb guisat de tomaca al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca MACARRONS ECO a la provença amb tomaca i verdures Filet d'abadejo a la llima i romer al forn Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsca Mongetes a l'hortolana amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus amb nachos Sopa de picadillo amb estreletes d'au amb ou i cigrons Cuixa de pollastre amb alls al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada carn de porc al forn Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. 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.			



- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.