



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>Festivo (9)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas (10) MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Ensalada pipirrana y pollo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (11) Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria (12) Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino (13) Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</p>
<p>Crudité de verduras frescas (16) Crema de verduras campestres con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas (17) Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (18) LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz (19) Arroz del senyoret con pescado y marisco Rollito de york y queso jamón cocido y queso Batido casero de frutas CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria (20) Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz (23) Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria (24) Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (25) Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas (26) Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos (27) Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas (30) Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</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	