



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Festivo</b> (2)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Festivo</b> (3)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Festivo</b> (4)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Festivo</b> (5)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Festivo</b> (6)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Festivo</b> (9)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Lechuga, zanahoria, olivas (10)<br/> <b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b><br/>                     con salsa de tomate<br/> <b>Bacalao rebozado</b><br/>                     Fruta en conserva<br/>                     CENA: Ensalada pipirrana y pollo al limón. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (11)<br/> <b>Sopa castellana con fideos</b><br/>                     de ave y cerdo con huevo<br/> <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b><br/>                     al horno<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria (12)<br/> <b>Arroz a la cubana</b><br/>                     con salsa de tomate<br/> <b>Filete de merluza a la vizcaina</b><br/>                     al horno con salsa de hortalizas<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, maíz, pepino (13)<br/> <b>Alubias camperas</b><br/>                     con hortalizas<br/> <b>Revuelto de calabacín y queso</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</p>                                                                 |
| <p>Crudité de verduras frescas (16)<br/> <b>Crema de verduras campestras con crujiente de pan</b><br/> <b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</p>                                                                                              | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas (17)<br/> <b>Espirales toscana</b><br/>                     con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria<br/> <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b><br/>                     al horno<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</p>                                                                                                                                                                           | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (18)<br/> <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br/>                     con hortalizas<br/> <b>Pizza prosciutto</b><br/>                     con fiambre de york, tomate y queso<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</p>            | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz (19)<br/> <b>Arroz del senyoret</b><br/>                     con pescado y marisco<br/> <b>Rollito de york y queso</b><br/>                     jamón cocido y queso<br/>                     Batido casero de frutas<br/>                     CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</p>                                                         | <p>Lechuga, pepino, zanahoria (20)<br/> <b>Garbanzos de la huerta</b><br/>                     con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/> <b>Tortilla de patata</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</p>                            |
| <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz (23)<br/> <b>Lentejas con verduras</b><br/>                     con patata, pimienta y zanahoria<br/> <b>Estofado de albóndigas con salsa de tomate</b><br/>                     al horno<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria (24)<br/> <b>Macarrones ECO a la provenza</b><br/>                     con verduras y hierbas aromáticas<br/> <b>Boquerón en tempura casera</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas (25)<br/> <b>Alubias a la hortelana</b><br/>                     con hortalizas<br/> <b>Tortilla francesa con queso</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p>                                                                  | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas (26)<br/> <b>Ensaladilla rusa</b><br/>                     con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br/> <b>Paella valenciana</b><br/>                     con pollo, judía verde y garrofón<br/>                     Tarrina de helado<br/>                     CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</p> | <p>Hummus de garbanzos con nachos (27)<br/> <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b><br/>                     de ave y cerdo con huevo<br/> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b><br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, olivas (30)<br/> <b>Crema de calabacín y puerro</b><br/> <b>Longanizas en salsa lionesa</b><br/>                     de cerdo al horno con salsa de cebolla<br/>                     Fruta de temporada<br/>                     CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>                                        | <p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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  |       |