

## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

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 iii). 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.

Lechuga, remolacha, maíz  
**Sopa de cocido con fideos**  
de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Vichysoisse tradicional**  
crema de patata y puerro

**Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con setas**  
con tomate y cebolla

**Caprichos de calamar**  
Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Lentejas de la huerta**  
con calabacín, pimiento rojo y zanahoria

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Alubias juliana**  
con calabacín, cebolla y zanahoria

**Cazuela de magro guisado a la riojana**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de merluza al limón**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas

**Longanizas rustidas en salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

 CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Hummus con nachos**  
**Arroz caldoso con magro**

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz  
 **Macarrones ECO a la siciliana**  
con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

**Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil con guisantes**

Fruta de temporada

 CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Ensalada mediterránea**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

 **Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural**

Yogur

 CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos estofados**  
con hortalizas

**Pizza IRCO**  
con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
 **MACARRONES ECO toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla

**Filete de abadejo en salsa de puerros**  
al horno

Fruta de temporada

 CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

**Ensalada mixta con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Espaguetis boloñesa**

con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta de temporada

 CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria  
 **Arroz con salsa de tomate**

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

 **Muslo de pollo al chimichurri**

al horno con mix de especias

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Festivo**

Lechuga, pepino, zanahoria  
 **Guisado de lentejas ECO**

con hortalizas  
**Tortilla de calabacín y cebolla**

Fruta de temporada

 CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con huevo

**Alitas de pollo al ajo**

Fruta de temporada

 CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

 CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta



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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

## CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechálas y disfruta los sabores que

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega 3**
-  **Castronomía 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	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
		2.9g

## dilluns

## dimarts

## dimecres

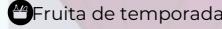
## dojous

## divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa 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.

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'au i porc amb ou

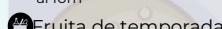
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn



**SOPAR:** Crema de carabassa i ales de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Vichysoisse tradicional**  
crema de creïlla i porro

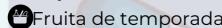
**Llom saxònia en salsa amb daus de safanòria**  
al forn



**SOPAR:** Mini pizzas d'albergínia i polvit rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Arròs amb bolets**  
amb tomaca i ceba

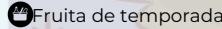
**Capritxos de calamar**



**SOPAR:** Wok de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olives  
**Llentilles de l'horta**  
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria

**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre**  
al forn

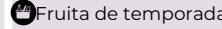


**SOPAR:** Sopa d'au amb sémola i fruita de creïlla. Fruita



Lletuga, safanòria, olives  
**Fesols juliana**  
amb carabasseta, ceba i safanòria

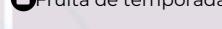
**Cassola de magre guisat a la riojana**  
al forn



**SOPAR:** Creïlla rostida al pebre roig i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, olives, cogombre  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

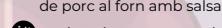
**Filet de lluç a la llima**  
al forn



**SOPAR:** Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

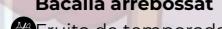
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses

**Llonganisses rostides amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba

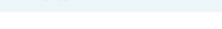


**SOPAR:** Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Hummus amb natxos  
**Arròs caldós amb magre**  
**Bacallà arrebossat**



**SOPAR:** Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita



Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons ECO a la siciliana**  
amb olives negres, albergínia i hortalisses  
**Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert amb pèsols**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

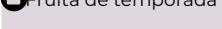
**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural**  
logurt

**SOPAR:** Sopa d'au i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge



**SOPAR:** Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

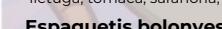
Lletuga, cogembre, safanòria  
**MACARRONS ECO toscana**  
amb tomaca, safanòria i ceba

**Filet d'abadejo en salsa de porros**  
al forn



**SOPAR:** Crema de safanòria i vedella en salsa. Fruita

**Amanida mixta amb tonyina**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  
**Espaguetis bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita



Lletuga, tomaca, safanòria  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

**SOPAR:** Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Llentilles llauradores**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre al chimie**  
al forn amb mix d'espècies

**SOPAR:** Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

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



OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

## CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps, cols, pomes, peres i magranes. Opcions de temporada, per la qual cosa les podem menjar en el seu millor estat de maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix els sabors que ens oferix esta època de

**Ingrediente ECO**

**Pescado sostenible**

**De temporada**

**Fuente de omega 3**

**Gastronomía local**

**Sugerencia CENA**

**Proteína vegetal**

**Di menú temático**

**Di dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
93g	23.0g	31.4g
		2.9g



# OCTUBRE

## MENÚ DEL CHEF



**Ensalada con vinagreta  
de fresa**

**Potage Crécy**  
(crema de zanahoria a la  
francesa)

**Roti de pavo con salsa de  
manzana**

**Galette dulce**  
(con chocolate)

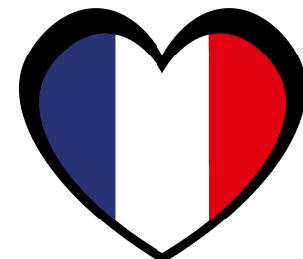


**ABJota**, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo las **vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.

# OCTUBRE

## MENÚ DEL XEF

**Ensalada amb vinagreta  
de maduixa**



**Potage Crécy**  
(crema de safanòria a la  
francesa)

**Roti de titot amb salsa de  
poma**

**Galette dolç**  
(amb xocolate)

**ABJota**, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com les **vitamines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas  <b>Cazuela de pollo guisado a la riojana</b> con salsa de tomate  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b>  <b>Arroz al horno con pollo</b>  Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso  <b>Rodaja de merluza rebozada</b>  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro  Pollo en salsa con dados de zanahoria  Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo  <b>Filete de merluza al limón</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Pizza margarita</b> con queso, tomate y orégano  Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso  <b>Gyozas de pollo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>  Caprichos de calamar  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</b> al horno  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno  Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria  <b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b>  Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con verduras</b>  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b>  <b>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy Paris</b> crema de zanahoria a la francesa  <b>Roti de pavo en salsa de manzana</b>  Galleta dulce	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada


  
EL PODER DE LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tomate a la provenzal</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Albóndigas de merluza con patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con hortalizas</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza margarita</b> con queso, tomate y orégano Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso <b>Verduras salteadas</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada	Humus con nachos <b>Arroz caldoso con verduras</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Filete de merluza al vapor con patatas  Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Lomo al horno  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Filete de merluza al vapor con patatas  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas  <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b>  <b>Arroz al horno con magro</b>  Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro  Lomo en salsa con dados de zanahoria  Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza al limón</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso  <b>Pollo guisado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Salteado de verduras con arroz</b>  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b>  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno  Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b>  Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b>  <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de queso</b> con queso  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa  <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b>  Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



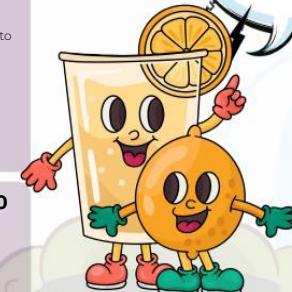
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Lomo encebollado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Magro guisado</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Humus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de con queso</b> Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada
				<b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada
				<b>Magro con salsa de queso</b> Fruta de temporada

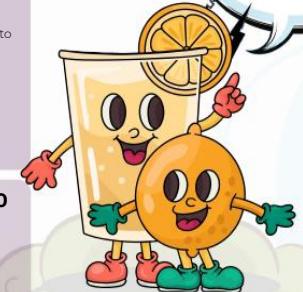


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Salteado de guisantes encebollados</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tomate a la provenzal</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Verduras asadas con patata al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con hortalizas</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Judías verdes salteadas</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Garbanzos salteados con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini vegetal</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> <b>Verduras salteadas</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Calabacín encebollado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Guisantes salteados</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Patata asada al pimentón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con verduras</b> <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Crema de legumbres</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Patata asada al pimentón</b> Fruta de temporada
			Postre de soja	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy Paris</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada
				<b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
				<b>Alubias a la jardinera</b> Fruta de temporada
				<b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta permitida	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Pollo al horno con patatas</b>  Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas  <b>Pollo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> SIN GUISETAS Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Pollo al horno con patatas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas  <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN  <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro  <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b>  Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>  <b>Pollo al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso  <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Salteado de verduras con arroz</b>  <b>Lomo encebollado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de verduras</b>  <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Magro guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN  <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de manzana</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa  <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Magro con salsa de queso</b> Fruta de temporada



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Pollo al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada


  
EL PODER DE LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta permitida		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Hamburguesa de coliflor y queso al horno  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias  Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas  <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</b> con costilla de cerdo y garbanzos  Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso  <b>Merluza rellena de york y queso</b>  Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro  Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria  Fruta permitida	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york  <b>Filete de merluza al limón</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso  Fruta permitida	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso  <b>Gyozas de pollo</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>  Caprichos de calamar  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata y fiambre cocido  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno  Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria  <b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b>  Fruta permitida	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b>  <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa  <b>Roti de pavo en salsa de manzana</b> Galette dulce  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al vapor con patata asada</b> Postre indicado en IT		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de lomo asado</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo rustido</b> Postre indicado en IT	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al vapor con patata asada</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Magro al horno</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con pollo</b> Postre indicado en IT		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Postre indicado en IT	
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo asado</b> Postre indicado en IT	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> SIN QUESO <b>Pollo guisado</b> Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> Bon hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Postre indicado en IT	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tortilla francesa</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Postre indicado en IT	
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo rustido</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Ensalada mixta</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo asado</b> Yogur desnatado Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Tortilla francesa</b> Postre indicado en IT	


  
EL PODER DE LAS VITAMINAS

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta permitida Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta permitida Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta permitida Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta permitida Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta permitida Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta permitida Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta permitida Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta permitida Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta permitida Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta permitida Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta permitida Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, remolacha, maíz <b>Coditos con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Pollo guisado</b> Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta permitida Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta permitida Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> Fruta permitida Lechuga, zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta permitida Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta permitida Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta permitida Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> Fruta permitida Lechuga, zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## POSTRES



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

¡Este mes disfrutamos de la coliflor de una manera deliciosa! Con nuestras **HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y QUESO** que no dejan indiferente a nadie. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!