

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 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.

Lechuga, remolacha, maíz **06**
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, zanahoria, olivas **07**
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, zanahoria, maíz, atún y olivas **08**
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

9
Festivo

10
Festivo

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
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, olivas, pepino **14**
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, zanahoria, olivas **15**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Pizza IRCO
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Humus de garbanzos con tosta **16**
Coditos con tomate al toque de curry
gratinados con queso
Gyoza de pollo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **17**
Guisado de lentejas ECO
con hortalizas
Tortilla de calabacín y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **20**
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**
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, pepino, zanahoria **22**
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

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **23**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Revuelto del chef
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **24**
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, maíz, olivas **27**
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

Humus con nachos **28**
Arroz caldoso con magro
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas **29**
Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta de temporada

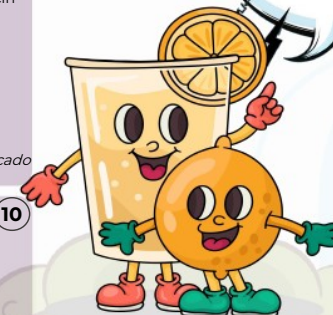
CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

30
Ensalada con vinagreta de fresa
lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Potage Crécy
crema de zanahoria a la francesa
Roti de pavo en salsa de manzana
Galette dulce

CENA: Champiñón al ajillo y rustidera de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **31**
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

EL PODER DE
LAS VITAMINAS

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. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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





Lletuga, remolatxa, dacsà **06**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles de lluç rustides
amb creïlla juliana
al forn

 Fruita de temporada


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

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **13**
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llom saxònia en salsa amb daus
de safanòria
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i pollet
rostit. Fruita


Lletuga, remolatxa, dacsà **20**
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Capritxos de calamar

 Fruita de temporada


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

Lletuga, dacsà, olives **27**
Llenties de l'horta
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria
Llom adobat en salsa al toc de
pebre negre
al forn

 Fruita de temporada


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


Lletuga, safanòria, olives **07**
Fesols juliana
amb carabasseta, ceba i safanòria
Cassola de magre guisat a la
riojana
al forn


 Fruita de temporada


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


Lletuga, olives, cogombre **14**
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Filet de lluç a la llima
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Carabasseta en ceba i magre
estofat. Fruita


Lletuga, tomaca, dacsà, olives **21**
 **Crema bretona**
amb fesols blancs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa
lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba


 Fruita de temporada


 SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou.
Fruita


Hummus amb natxos **28**
Arròs caldós amb magre
Bacallà arrebossat


 Fruita de temporada


 SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.
Fruita

Lletuga, llombarda, dacsà **01**
 **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


08
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, 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 **15**
Cigrons estofats
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

 Fruita de temporada


 SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.
Fruita


Lletuga, cogombre, safanòria **22**
 **MACARRONS ECO toscana**
amb tomaca, safanòria i ceba
Filet d'abadejo en salsa de
porros
al forn

 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de safanòria i vedella en
salsa. Fruita


29
Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge

 Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en
cebà. Fruita


Lletuga, tomaca, safanòria **02**
Arròs amb salsa de tomaca
Hamburguesa de coliflor i
formatge


 Fruita de temporada

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


9
Festiu


Hummus de cigrons amb llesca **16**
Coditos amb tomaca al toc de
curri
gratinats amb formatge
Gyoze de pollastre
al forn



 Fruita de temporada


 SOPAR: Crema de coliflor i peix blanc
arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **23**
olives
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Regirat del xef

 Fruita de temporada


 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix
blanc a la papillota. Fruita


 **Amanida amb vinagreta de**
madiuxa
lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb
vinagreta de madiuxa
 **Potage Crécy**
crema de safanòria a la francesa
Rotí de titot en salsa de poma

 amb xocolata


 SOPAR: Xampinyó amb allada i rustidera
de peix blanc. Fruita


Lletuga, safanòria, dacsà **03**
Llenties llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Cuixa de pollastre al chimie
al forn amb mix d'espècies


 Fruita de temporada

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


10
Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria **17**
 **Guisat de llenties ECO**
amb hortalisses
Truita de carabasseta i ceba

 Fruita de temporada


 SOPAR: Tacs de peix amb braves de
carabassa. Fruita


Lletuga, safanòria, olives **24**
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre a l'all

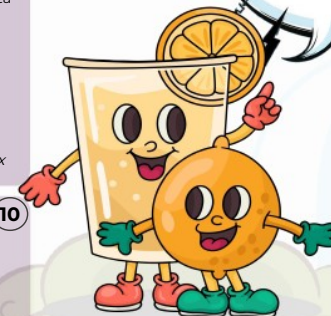
 Fruita de temporada

 SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **31**
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de formatge

 Fruita de temporada

 SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb
hummus. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

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 ofereix esta època de

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

Valor nutricional

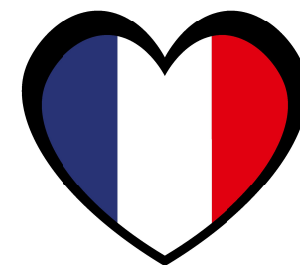
(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
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)

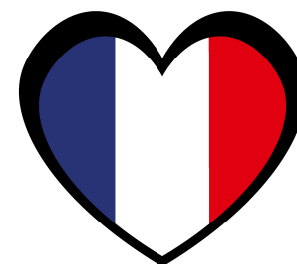
ABJota, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





OCTUBRE

MENÚ DEL XEF



**Ensalada amb vinagreta
de maduixa**

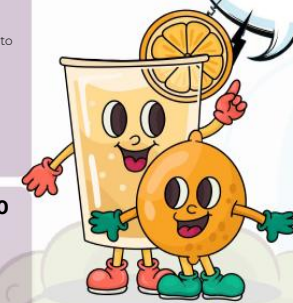
Potage Crécy
(crema de safanòria a la
francesa)

**Roti de titot amb salsa de
poma**

Galette dolç
(amb xocolata)

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.

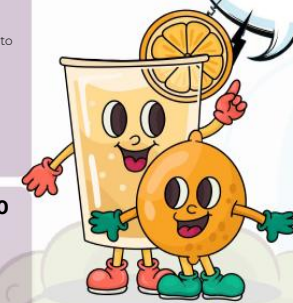




SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

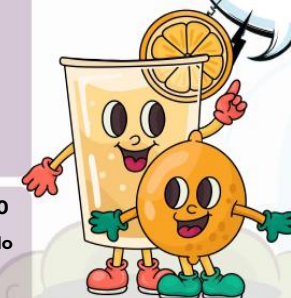
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de merluza con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de pollo guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con tomate al toque de curry</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimienta roja y zanahoria</p> <p>Pollo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 28</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Roti de pavo en salsa de manzana</p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tomate a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Albóndigas de merluza con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza margarita</p> <p>con queso, tomate y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 16</p> <p>Coditos con tomate al toque de curry</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Menestra de verduras con guarnición de arroz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con nachos 28</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **6**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Filete de merluza al vapor con patatas

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**

Vichyssoise tradicional

crema de patata y puerro

Lomo en salsa con dados de zanahoria

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **20**

Arroz con setas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **27**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa al toque de pimienta

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **7**

Alubias juliana

con hortalizas

Cazuela de magro guisado a la riojana

con salsa de tomate

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino **14**

Arroz con salteado con hortalizas

Filete de merluza al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Longanizas rustidas en salsa lionesa

al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten" **28**

Arroz caldoso con magro

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **1**

Macarrones "sin gluten" siciliana

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes

Fruta de temporada

8

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz al horno con magro

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **15**

Garbanzos estofados

con hortalizas

Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **22**

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, zanahoria y cebolla

Abadejo en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

29

Ensalada mixta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria **2**

Arroz con salsa de tomate

Lomo al horno

Fruta de temporada

9

Hummus con pan "sin gluten" **16**

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

gratinados con queso

Pollo guisado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **23**

Cassoulet de garbanzos

Revuelto del chef

huevo con patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa **30**

Potage Crécy

crema de zanahoria a la francesa

Pollo al horno en salsa de manzana

Yogur

Lechuga, zanahoria, maíz **3**

Hervido valenciano

con patata, zanahoria y cebolla

Muslo de pollo al estilo chimichurri

al horno con mix de especias

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **10**

Macarrones "sin gluten" estilo italiana

con tomate y queso

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **17**

Salteado de verduras con arroz

Tortilla de calabacín y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **24**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo al ajo

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda **31**

Alubias a la jardinera

Tortilla de queso

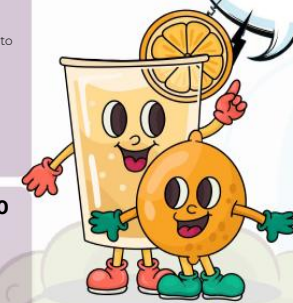
Fruta de temporada

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

OCTUBRE 2025

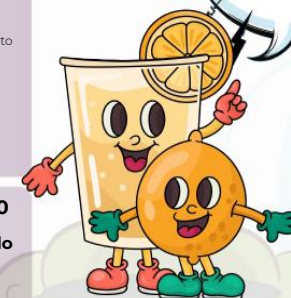


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones ECO siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 2 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 3 Lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Alubias juliana con hortalizas Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz al horno con magro Fruta de temporada	9 	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones estilo italiana SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino 14 Arroz con salteado con hortalizas Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Garbanzos estofados con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan 16 Coditos con salsa de tomate SIN QUESO Pollo guisado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de lentejas ECO con hortalizas Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 20 Arroz con setas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 21 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23 Cassoulet de garbanzos Revuelto del chef huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 24 Sopa de ave con letras Alitas de pollo al ajo al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 27 Lentejas de la huerta con calabacín, pimiento rojo y zanahoria Lomo en salsa al toque de pimienta Fruta de temporada	Hummus con pan 28 Arroz caldoso con magro Filete de merluza rebozada casera Fruta de temporada	29 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30 Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa Pollo al horno en salsa de manzana Postre de soja	Lechuga, zanahoria, lombarda 31 Alubias a la jardinera Tortilla francesa Fruta de temporada

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones "sin gluten" siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza al vapor con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Magro guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Magro con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

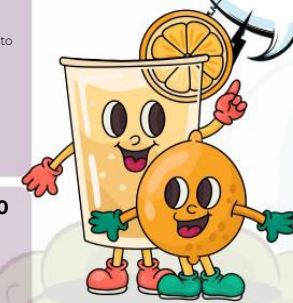
* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú



MENÚ VEGETARIANO

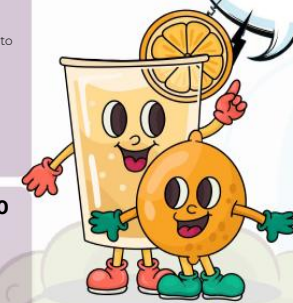
OCTUBRE 2025



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Salteado de guisantes encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tomate a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Verduras asadas con patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Garbanzos salteados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con tomate al toque de curry</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Menestra de verduras con guarnición de arroz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 28</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>

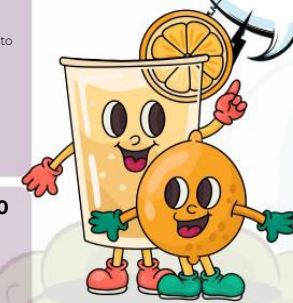


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza rebosada casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>

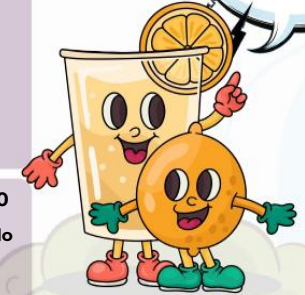
* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-
MAÍSCO- LEGUMBRES (SÍ ALUBIAS)

OCTUBRE 2025

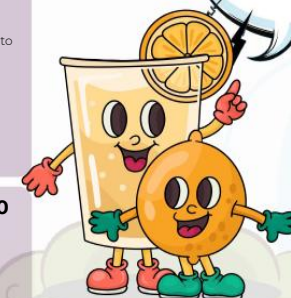


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

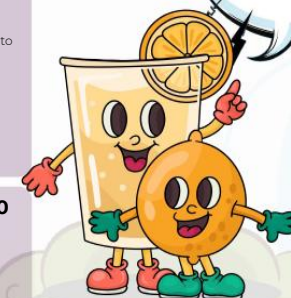
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Pollo al horno con picadillo de ajo y perejil SIN GUISANTES Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 2 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 3 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al estilo chimichurri al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Alubias juliana con hortalizas Cazuela de magro guisado a la riojana con salsa de tomate Fruta de temporada	8 Ensalada mediterránea SIN ATÚN Arroz al horno con magro Yogur	9	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones "sin gluten" estilo italiana con tomate y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 13 Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino 14 Arroz con salteado con hortalizas Pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Panini casero con tomate, jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 16 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate gratinados con queso Pollo guisado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Salteado de verduras con arroz Lomo encebollado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 20 Arroz con setas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 21 Crema de verduras Lomo en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Abadejo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al ajo al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 27 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 28 Arroz caldoso con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	29 Ensalada mixta SIN ATÚN Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30 Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa Pollo al horno en salsa de manzana Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda 31 Alubias a la jardinera Magro con salsa de queso Fruta de temporada

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

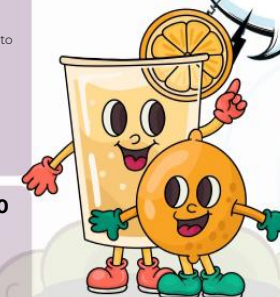


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Albóndigas de merluza con patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</p> <p>con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, quisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Coditos con tomate al toque de curry</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Roti de pavo en salsa de manzana</p> <p>Galette dulce</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor con patata asada</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con pollo</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo asado</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate 16</p> <p>Coditos con tomate al toque de curry</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre indicado en IT</p>

menú

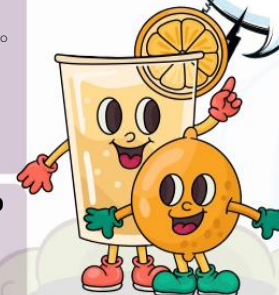


ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE
DE VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO
COCINADO

OCTUBRE 2025



EL PODER DE
LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones ECO siciliana</p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al estilo chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro guisado a la riojana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz al horno con magro</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>9</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 10</p> <p>Macarrones estilo italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14</p> <p>Arroz con salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Macarrones ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo al ajo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa 30</p> <p>Potage Crécy</p> <p>crema de zanahoria a la francesa</p> <p>Pollo al horno en salsa de manzana</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>

* 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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

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!!