

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

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i
olives
Truita d'arròs

logurt

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

Lletuga, safanòria, olives **15**
Cigrons estofats
amb pernil dolç, 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

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

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
Olleta de cigrons

Regirat del xef

Fruita de temporada

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

Amanida amb vinagreta de **30**
maduixa
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb
vinagreta de maduixa
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Rotí de titot en salsa de poma

Galette dolça

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

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

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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

CONSELLS SALUDABLES

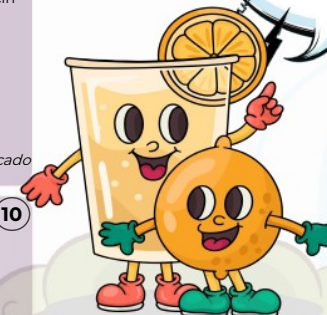
Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens ofereix esta època de

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia 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



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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	Grasas	ACS
3573kj		
854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
		2.9g

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, 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, 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, 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

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, 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, 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

Humus con nachos

28

Arroz caldoso con magro

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz

01

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

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Tortilla de arroz

Yogur

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

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

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

02

Arroz con salsa de tomate

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Festivo

Humus de garbanzos con tosta

16

Coditos con tomate al toque de curry

gratinados con queso

Gyozas de pollo

al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, lombarda,

23

olivas

Olleta de garbanzos

Revuelto del chef

Fruta de temporada

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

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, maíz

03

Lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Muslo de pollo al chimichurri

al horno con mix de especias

Fruta de temporada

CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

Festivo

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, 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, zanahoria, lombarda

31

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Tortilla de queso

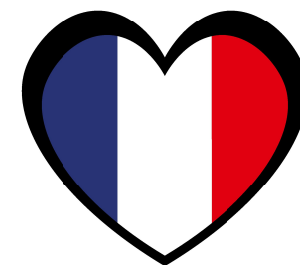
Fruta de temporada

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta



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)

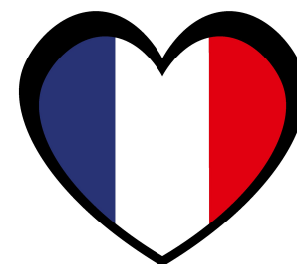
ABJota, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





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.



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!!