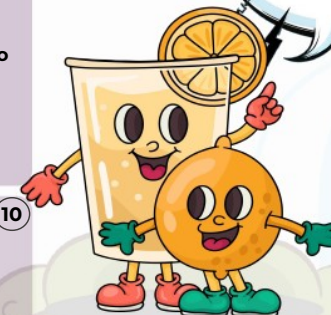




SABÍAS QUE

¡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.

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, zanahoria, olivas ⁰¹ Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta	Lechuga, tomate, lombarda ⁰² Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³ MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁶ Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos Merluza rellena de york y queso Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷ Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Yogur	⁹ Festivo	¹⁰ Festivo
Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴ Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Filete de merluza al limón al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵ Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pizza de york y queso con tomate Fruta	Humus de garbanzos con tosti ¹⁶ Espirales con tomate al toque de curry con queso Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷ Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰ Arroz de otoño con setas y calabaza Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino ²¹ Crema de calabaza con picatostes Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino ²² MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Abadejo en salsa de puerros Fruta	Lechuga, tomate, olivas ²³ Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴ Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷ Lentejas de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Solomillo de pollo empanado Fruta	Nachos con hummus ²⁸ Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta	²⁹ Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta	³⁰ ★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos ★ Potage Crécy crema de zanahoria a la francesa ★ Lomo adobado con estragón al estilo francés al horno ★ Yogur artesano	Lechuga, maíz, pepino ³¹ Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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·licite
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, safanòria, llombarda **06**
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **07**
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

08
Arròs al forn amb embotit
alacantí i tomaca
amb magre de porc i cigrons
Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
logurt

9
Festiu

10
Festiu

Lletuga, remolatxa, olives **13**
Crema de floricol a l'aroma de anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **15**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **16**
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino **17**
Lentilles ECO amb moniato de temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**
Crema de carabassa amb crostons
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

Lletuga, dacs, pepino **22**
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**
Lentilles de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

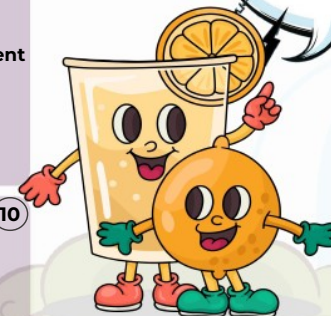
Natxos amb hummus **28**
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

29
Amanida completa amb formatge
lletuga, tomaca, dacs, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

30
★ Lletuga, tomaca, dacs, envinegrats
★ **Potage Crécy**
crema de safanòria a la francesa
★ **Llom adobat amb estragó a l'estil francès**
al forn
★ logurt artesà

Lletuga, dacs, pepino **31**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
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

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

★ Dia menú temático

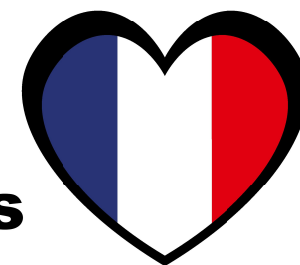
★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



OCTUBRE

MENÚ DEL CHEF

Ensalada con encurtidos



Potage Crécy
(crema de zanahoria a la francesa)

**Lomo adobado con estragón
al estilo francés**

Yogur artesano

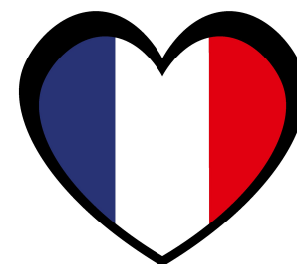
ABJota, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





OCTUBRE

MENÚ DEL XEF



Amanida amb envinegrats

Potage Crécy
(crema de safanòria a la francesa)

**Llom adobat amb estragó
a l'estil francès**

logurt artesà

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 carne de una manera deliciosa! Con nuestro sabroso **POLLO AL ESTILO CHIMICHURRI** que no deja indiferente 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!!