



**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, tomate, zanahoria, lombarda **04**  
**Estofado de lentejas**  
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta  
*CENA: Crema de champiñón y gulash de pavo. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**  
**Crema de verduras campesres**  
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta  
*CENA: Sopa de ave con sémolita y sepia en salsa verde. Fruta.*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **06**  
**Tornillos napolitana**  
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso  
**Tortilla de patata**  
 Fruta  
*CENA: Pimientos del padrón a la plancha y pescado azul al papillote. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**  
**Alubias de la huerta**  
 con calabacín, espinacas y ajo  
**Hamburguesa mixta con samfaina**  
 de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta  
*CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
**Paella de verduras**  
 con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro  
**Filete de merluza a la riojana**  
 con tomate, pimiento rojo y tomillo  
 Fruta  
*CENA: Berenjena a la parmesana y lomo con picadillo. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**  
**MACARRONES ECO pomodoro**  
 con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta  
*CENA: Gazpacho andaluz y tortilla de york. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**  
**Garbanzos pedrosillanos de la huerta**  
 con calabacín, espinacas y ajo  
**Lomo sajonia en salsa**  
 al horno con tomate triturado, cebolla y orégano  
 Fruta  
*CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta.*

**Ensalada de verano**  
 lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo  
**Arroz con pollo y verduras**  
 Helado  
*CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
**Pizza de york y queso**  
 con tomate  
 Fruta  
*CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul con salsa de puerros. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**  
**LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz**  
 con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta  
*CENA: Milhojas de berenjena y calamares a la plancha. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas rustidas al horno**  
 carne de cerdo  
 Fruta  
*CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19**  
**Olleta alicantina**  
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Chispas de merluza**  
 Fruta  
*CENA: Acelgas a la catalana y salteado de magro en salsa. Fruta.*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **20**  
**Vichysoisse cremosa con picatostes**  
 crema de patata y puerro  
**Muslo de pollo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta  
*CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21**  
**Garbanzos de la abuela**  
 con chorizo y jamón serrano  
**Tortilla francesa**  
 Fruta  
*CENA: Sémolita y rotí de pavo asado. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**  
**Fideos a la cazuela con verduras**  
**Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes**  
 con pimiento, ajo y pimentón  
 Fruta  
*CENA: Patatas panaderas y jamoncitos de pollo asados. Fruta.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**  
**Lentejas con verduras**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Albóndigas en salsa de almendras**  
 carne de cerdo al horno  
 Fruta  
*CENA: Crema de brócoli y tortilla de serrano. Fruta.*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **26**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de merluza orly**  
 rebozado casero  
 Fruta  
*CENA: Menestra de verdura y contramuslo de pollo al limón. Fruta.*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Cassoulet de alubias**  
 con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta  
*CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco en salsa. Fruta.*

**Ensalada completa con queso**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Arroz del senyoret**  
 con pescado y marisco  
 Fruta y yogur  
*CENA: Espinacas a la crema y pavo con manzana. Fruta.*

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29**  
**Sopa de cocido con fideos**  
 de ave y cerdo con garbanzos  
**Lomo adobado a las hierbas provenzales**  
 al horno  
 Fruta  
*CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta.*

### Actividades did@ctiX

### Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi

### Consejos saludables

Hoy de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p>				
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>04</b></p> <p><b>Estofat de llentilles</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de xampinyó i gulash de titot. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>05</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores</b> amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn amb mix d'espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb sémola i sépia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>06</b></p> <p><b>Caragols napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pebrots del padró a la planxa i peix blau al papillot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa <b>07</b></p> <p><b>Fesols de l'horta</b> amb carabasseta, espinacs i all</p> <p><b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>08</b></p> <p><b>Paella de verdures</b> amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro</p> <p><b>Filet de lluç a la riojana</b> amb tomaca, pimentó roig i timó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i llom amb picada. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>11</b></p> <p><b>MACARRONS ECO pomodoro</b> amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge</p> <p><b>Mossets de rosada</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalús i truita de york. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca <b>12</b></p> <p><b>Cigrons pedrosillans de l'horta</b> amb carabasseta, espinacs i all</p> <p><b>Llom saxònia en salsa</b> al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida campera i peix blanc al pil pil. Fruita.</i></p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge i ou</p> <p><b>Arròs amb pollastre i verdures</b> Gelat</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>14</b></p> <p><b>Crema de safanòria i remolatxa</b></p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porros. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre <b>15</b></p> <p><b>LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Milfulles de albergínia i calamars a la planxa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>18</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remenat d'ou. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>19</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Purnes de lluç</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bledes a la catalana i saltat de magre en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Vichysoisse cremosa amb crostons</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al romer. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>21</b></p> <p><b>Cigrons de la iaia</b> amb xoriço i pernil</p> <p><b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sémola i rotí de titot torrat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>22</b></p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures</b> amb verdures</p> <p><b>Filet d'abadejo a la biscaïna amb pèsols</b> amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i pernillets de pollastre rostits. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>25</b></p> <p><b>Lentilles en verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Albóndigas en salsa d'ametlles</b> carn de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i truita de serrà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca <b>26</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet de lluç orly</b> arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i contracuíxa de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>27</b></p> <p><b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i titot amb poma. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre <b>29</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb cigrons</p> <p><b>Llom adobat a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>

### Activitats did@ctiX

### Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi

### Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic