

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|---|--|
| <p>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.</p> | | | | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Festivo | Festivo | Festivo | Festivo | Festivo |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y tortilla de york. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta</i></p> | <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul con salsa de puerros. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena y calamares a la plancha. Fruta</i></p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Acelgas a la catalana y salteado de magro en salsa. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa con picatostes con alubias, lentejas, arroz y puerro</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sémola y rotí de pavo asado. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</i></p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de serrano. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de merluza orly rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verdura y contramuslo de pollo al limón. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p> | <p>Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pavo con manzana. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta.</i></p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y kiwi

Consejos saludables

Hola 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

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 3602kj | 40.9g | 8.2g | 13.1g | 15.7g |
| 861kcal | | | | |
| 86g | 22.6g | 30.4g | 2.7g | |