

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|--|---|
| 2 Festivo | 3 Festivo | 4 Festivo | 5 Festivo | 6 Festivo |
| Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Bacalao rebozado Fruta CENA: Crema de champiñón y chuletas de pavo. Fruta | Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Potaje de LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Taboulé y carbonada de ternera. Fruta | Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Tortilla de patata Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y huevos al plato. Fruta | Lechuga, lombarda, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta CENA: Patatas panadera y sepia en salsa verde. Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos con hortalizas Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta |
| Lechuga, zanahoria, olivas Vichysoisse con picatostes crema de patata y puerro Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta CENA: Espinacas a la crema y roti de pavo asado. Fruta | . Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur CENA: Escalivada y revuelto de setas. Fruta | Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Milhojas de berenjena con queso y pescado azul al eneldo. Fruta | Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Wok de verduras y lomo con picadillo. Fruta |
| Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Guisado de lentejas con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Varitas de merluza Fruta CENA: Salmorejo con picadillo y rollito de ternera en salsa. Fruta | . Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de serrano. Fruta | Lechuga, remolacha, pepino Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al papillote. Fruta | Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Menestra de verduras y brochetas de pollo a la miel. Fruta | Lechuga, lombarda, maíz Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco en salsa. Fruta |
| Lechuga, zanahoria, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla Fruta CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al limón. Fruta | 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. | | | |

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 ciruela

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en i centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | ACS | AGM | AGP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3602kj | | | | |
| 861kcal | 40.9g | 8.2g | 13.1g | 15.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 86g | 22.6g | 30.4g | 2.7g | |

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|---|---|--|---|
| <p>Festiu (2)</p> | <p>Festiu (3)</p> | <p>Festiu (4)</p> | <p>Festiu (5)</p> | <p>Festiu (6)</p> |
| <p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas (09)</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de xampinyó i xulles de títot a la mel. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca (10)</p> <p>Potatge de LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives (11)</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i ous al plat. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, dacsca (12)</p> <p>Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom saxònica a l'all al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crelles forneres i sépia en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca (13)</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida campera i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, olives (16)</p> <p>Vichysoise amb crostons crema de creilla i porro</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al romer. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda (17)</p> <p>Olleta alacantina amb fesos, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i roti de títot torrat. Fruita</i></p> | <p>(18)</p> <p>Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Fideuà gandiense amb peix i marisc</p> <p>logrut</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remanet de bolets. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives (19)</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Miñfules de albergínia amb formatge i peix blau al anet. Fruita</i></p> | <p>Hummus de cigrons amb olives (20)</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Filet d'abadejo arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i llom amb picada. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas (23)</p> <p>Guisat de lletilles en verdures amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Veretes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i rolet de vedella amb salsa. Fruita</i></p> | <p>(24)</p> <p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p>Paella alacantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de serrà. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre (25)</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al papillote. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa (26)</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Menestra de verdures i broquetes de pollastre a la mel. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, dacsca (27)</p> <p>Fesos a l'hortelana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Brócoli paradís i peix blanc en salsa. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, olives (30)</p> <p>Crema mediterrània amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa carn de porc i tenrera al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc a la llima. Fruita.</i></p> | <p>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.</p> | | | |

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SEPTEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera i pruna

Consells saludables

Benvinguts de nou! Aquest nou curs ho aprofitarem per tastar i assaborir diversos aliments, amb molts colors i aromes per aportar una gran gamma de nutrients al nostre cos.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | ACS | ACM | ACP |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3602kj | | | | |
| 861kcal | 40.9g | 8.2g | 13.1g | 15.7g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal | |
| 86g | 22.6g | 30.4g | 2.7g | |