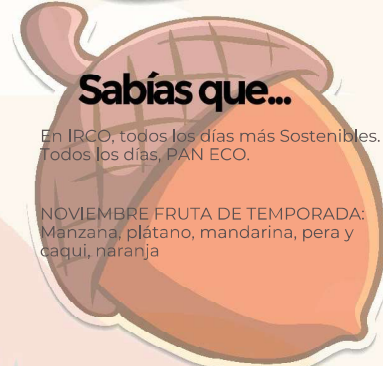


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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>			<p>Festivo</p>	<p>1</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>04</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>Varitas merluza</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Brócoli paraíso y huevos a la flamenca. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>05</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas <b>06</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>07</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>08</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p><b>Pizza de york y queso</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Espinacas a la crema y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Pollo deshuesado al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de otoño con queso</b></p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>14</b></p> <p><b>Alubias de la huerta</b></p> <p>con calabacín, zanahoria y ajo</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>15</b></p> <p><b>Coditos con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>19</b></p> <p><b>Arroz viudo con verduras de temporada</b></p> <p>con habas y judías verdes</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Escalivada y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>20</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p><b>Dip &amp; Crunch</b></p> <p>nachos con hummus</p> <p><b>Mac&amp;cheese</b></p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p><b>Cowboy BBQ burger</b></p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa</p> <p><b>Nubes de fruta encapsulada</b></p> <p>gelatina de sabores</p> <p><b>CENA:</b> Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Guisado de alubias blancas con verduras</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>25</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Berenjena con soja miel y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada caprese y magro con tomate. Fruta</p>	<p><b>Ensalada variada con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Pollo deshuesado rustido</b></p> <p>Fruta</p> <p><b>CENA:</b> Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</p>



**“La gran partida”**  
Tentaciones americanas



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

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

**Consejos saludables**  
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

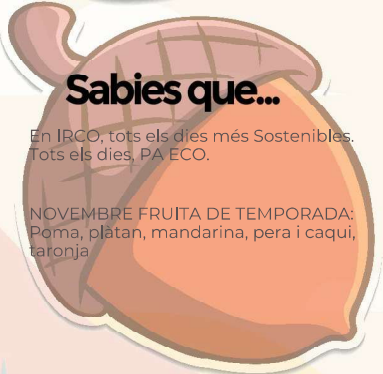
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional				
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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.</p>			<p>Festiu</p>	1
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>Fideus a la cassola amb verdures</b> Varetes de lluç Fruita</p> <p>04</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la flamenca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita</p> <p>05</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses en salsa lionesa</b> carn de porc al forn amb ceba Fruita</p> <p>06</p> <p>SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet <b>Filet de lluç a la gallega amb guarnició de pèsols</b> al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita</p> <p>07</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>Crema de bullit</b> creïlla, carlota, ceba i fesol tendre <b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca Fruita</p> <p>08</p> <p>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a la papillota. Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Llentilles la jardinera amb arròs</b> amb hortalisses <b>Rodanxa de lluç arrebossada</b> Fruita</p> <p>11</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i truita farcida. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb cigrons <b>Pollastre desossat a l'all</b> al forn Fruita</p> <p>12</p> <p>SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>	<p><b>Amanida de tardor amb formatge</b> lletuga, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou <b>Arròs a banda</b> amb peix logurt</p> <p>13</p> <p>SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Fesols de l'horta</b> amb carabasseta, safanòria i all <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita</p> <p>14</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>Coditos amb tomaca i xampinyó</b> <b>Filet de abadejo en salsa verd</b> al horno Fruita</p> <p>15</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb cigrons <b>Llom adobat a les herbes provençals</b> al forn Fruita</p> <p>18</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>Arròs viudo amb verdures de temporada</b> amb faves i bajoques <b>Lluç rostit amb guarnició de pèsols</b> al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita</p> <p>19</p> <p>SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Estofat de LLENTILLES ECO campesines</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita</p> <p>20</p> <p>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaïna. Fruita</p>	<p>★ Dip &amp; Crunch natxos amb hummus ★ Mac&amp;cheese macarrons amb salsa de formatge ★ Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa amb espècies barbaçoa ★ Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>21</p> <p>SOPAR: Timbal de verdures a la parmesana i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Guisat d'alubies blanques amb verdures</b> <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita</p> <p>22</p> <p>SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema de safanòria i carabassa</b> <b>Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn Fruita</p> <p>25</p> <p>SOPAR: Albergínia amb soja mel i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb hortalisses</b> amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro <b>Orly de lluç amb pernil i formatge</b> lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge Fruita</p> <p>26</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i titot a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Cigrons amb verdures</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p>27</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p><b>Amanida variada amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca logurt</p> <p>28</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i roti de titot torrat. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>Oleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, alls i hortalisses <b>Pollastre desossat rostit</b> Fruita</p> <p>29</p> <p>SOPAR: Milfulles de carabasseta amb formatge i calamar a la planxa. Fruita</p>



**“La gran partida”**  
Tentacions americanes



**Sabies que...**

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

**Consells saludables**

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- 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	AGP
3573kj				
854kcal	35.5g	7.7g	12.5g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	