

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 04</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y huevos a la flamenca. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 05</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza especiada y sardinas marinadas. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Focaccia al gusto y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 07</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 08</p> <p>Crema de bullit</p> <p>patata, zanahoria, cebolla y judía verde</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 11</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>	<p>Ensalada de otoño con queso</p> <p>lechuga, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, huevo</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras i muslo de pollo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con calabacín, zanahoria y ajo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y ternera en adobo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Coditos con tomate y champiñón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 19</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>con habas y judías verdes</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p>Dip & Crunch</p> <p>nachos con hummus</p> <p>Mac&cheese</p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p>Cowboy BBQ burger</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada</p> <p>gelatina de sabores</p> <p>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y picadillo andaluz. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pimientos del padrón asados y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino 25</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena con soja miel y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 27</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y magro con tomate. Fruta</p>	<p>Ensalada variada con queso</p> <p>con alubias, lentejas, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes al pesto y roti de pavo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: 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
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

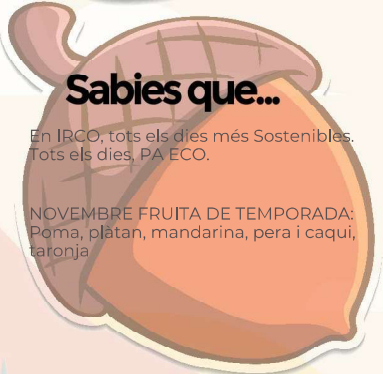
(Promedio diario de la comida del medio día)

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 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·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 Fideus a la cassola amb verdures Delícies de calamar Fruita</p> <p>04</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i ous a la flamenca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p> <p>05</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada y sardines marinades. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa 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 MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet Filet de lluç arrebossat casolà Fruita</p> <p>07</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca Crema de bullit creïlla, carlota, ceba i fesol tendre Pizza de pernil dolç i formatge 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 Llenties la jardinera amb arròs amb hortalisses Rodanxa de lluç arrebossada Fruita</p> <p>11</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i truita farcida. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p> <p>12</p> <p>SOPAR: Pastís de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>	<p>Amanida de tardor amb formatge lletuga, zanahoria, dacsca, cogombre, remolatxa, ou Arròs a banda amb peix i marisc logurt</p> <p>13</p> <p>SOPAR: Menestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives Fesols de l'horta amb carabasseta, safanòria i all Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p> <p>14</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita</p> <p>15</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives Sopa castellana amb estreletes d'au i porc amb cigrons Llom adobat a les herbes provençals al forn Fruita</p> <p>18</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques Filet de lluç arrebossat casolà Fruita</p> <p>19</p> <p>SOPAR: Escalivada i remanat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita</p> <p>20</p> <p>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaïna. Fruita</p>	<p>★ Dip & Crunch natxos amb hummus ★ Mac&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 Guisat d'alubies blanques amb verdures Filet de pollastre arrebossat Fruita</p> <p>22</p> <p>SOPAR: Pebrots del padró rostits i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre Crema de safanòria i carabassa Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima 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 Arròs amb hortalisses amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro Orly de lluç amb pernil i formatge 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 Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita</p> <p>27</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Amanida variada amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat 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 Oleta alacantina amb fesols, llenties, arròs i hortalisses Aletes de pollastre rostides al forn 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	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	