

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, zanahoria, lombarda ⁰⁶
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Merluza rellena de york y queso
Fruta

 CENA: Crema de calabaza y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas ¹³
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada
Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
de cerdo y ternera al horno
Fruta

 CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰
Arroz de otoño con setas y calabaza
Lomo sajonia al ajillo
al horno
Fruta

 CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁷
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimienta
Solomillo de pollo empanado
Fruta

 CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ⁰⁷
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Pollo deshuesado rustido
Fruta

 CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda ¹⁴
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

 CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, ²¹
pepino
Crema de calabaza con picatostes
Pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

 CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Nachos con hummus ²⁸
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Rustidera de merluza
al horno con patata, zanahoria y pimienta rojo
Fruta

 CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Bacalao rebozado
Fruta

 CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

⁰⁸
 **Arroz al horno con embutido alicantino y tomate**
con magro de cerdo y garbanzos
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Yogur

 CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁵
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

 CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ²²
 **MACARRONES ECO napolitana**
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Abadejo en salsa de puerros
Fruta

 CENA: Gazpacho y ternera en salsa. Fruta

²⁹
Ensalada completa con queso
lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado
Fruta

 CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda ⁰²
Lentejas juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Pollo deshuesado al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

 CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

⁹
Festivo

Humus de garbanzos con tosta ¹⁶
Espirales con tomate al toque de curry
con queso
Bacalao rebozado
Fruta

 CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, olivas ²³
 **Olleta alicantina**
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la naranja. Fruta

³⁰
★ Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
★ **Potage Crécy**
crema de zanahoria a la francesa
★ **Lomo adobado con estragón al estilo francés**
al horno
★ Yogur artesano

 CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰³
 **MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**
con leche
Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta
 CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

¹⁰
Festivo

Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁷
 **Lentejas ECO con boniato de curry**
temporada
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

 CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁴
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas en salsa lionesa
carne de cerdo al horno con cebolla
Fruta

 CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, pepino ³¹
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

 CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta

EL PODER DE
LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

CONSEJOS SALUDABLES

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechalas y disfruta los sabores que

-  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
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

dilluns

dimarts

dimecres

dojous

divendres

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.

Lletuga, safanòria, olives ⁰¹
Arròs amb salsa de tomaca
Bacallà arrebossat
Fruita

 SOPAR: Crema de verdures i filet de llom
rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda ⁰²
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i
ceba
Pollastre desossat al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita

 SOPAR: Verdures a la provençal i peix
blau al curri. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰³
 **MACARRONS ECO amb bacon**
fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d'abadejo amb amaniment
d'all i julivert
al forn
Fruita
 SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat
de porros. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁶
Sopa coberta amb lletras
d'au i porc amb cigrons
Lluç farcit de pernil dolç i
formatge
Fruita

 SOPAR: Crema de carabassa i titot a la
llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ⁰⁷
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Pollastre desossat rostit
Fruita

 SOPAR: Creïlla rostida al pebre roig i
truita de tonyina. Fruita

 **Arròs al forn amb embotit**
alacantí i tomaca
amb magre de porc i cigrons
Amanida mixta amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives
logurt

 SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes
provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
Crema de floriciol a l'aroma de
anou moscada
Hamburguesa mixta en salsa de
hortalisses
de porc i ternera al forn
Fruita

 SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i peix
blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁴
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

 SOPAR: Carabasseta en ceba i magre
estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁵
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

 SOPAR: Sopa juliana i ou a la planxa.
Fruita

Hummus de cigrons amb llesca ¹⁶
Espirals amb tomaca al toc de
curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

 SOPAR: Crema de verdures i titot rostit.
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino ¹⁷
 **Llenties ECO amb moniato de**
temporada
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

 SOPAR: Tacs de peix amb braves de
carabassa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ²⁰
Arròs de tardor amb bolets i
carabassa
Llom saxònia a l'all
al forn
Fruita

 SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la
papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, ²¹
cogombre
Crema de carabassa amb
crostons
Pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

 SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou.
Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ²²
 **MACARRONS ECO napolitana**
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i
formatge
Abadejo en salsa de porros
Fruita

 SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa.
Fruita

Lletuga, tomaca, olives ²³
 **Olleta alacantina**
amb fesols, llenties, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix
blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁴
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb cigrons
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita

 SOPAR: Creïlles gratinades i sépia en
salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda ²⁷
Llenties de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

 SOPAR: Sopa d'au amb sémola i truita
de creïlla. Fruita

Natxos amb hummus ²⁸
Arròs viudo amb verdures de
temporada
amb faves i bajoques
Lluç rostit
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
Fruita

 SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat.
Fruita

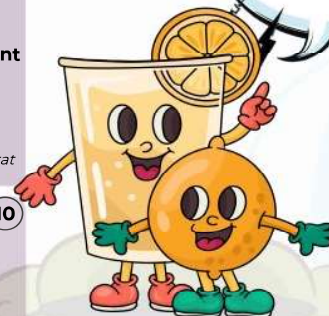
Amanida completa amb
formatge
lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix
Fruita

 SOPAR: Crema de pèsols i peix blanc en
ceba. Fruita

²⁹  Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
³⁰  **Potage Crécy**
crema de safanòria a la francesa
 **Llom adobat amb estragó a l'estil**
francès
al forn
 logurt artesà
 SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb
hummus. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino ³¹
Cassoulet de cigrons amb
hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

 SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de
peix blanc. Fruita

EL PODER DE
LES VITAMINES

SABIES QUE

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna,
nectarina

CONSELLS SALUDABLES

Estem en el mes de les carabasses, naps,
cols, pomes, peres i magranes. Opcions
de temporada, per la qual cosa les
podem menjar en el seu millor estat de
maduració i nutritiu. Aprofita-les i gaudix
els sabors que ens oferix esta època de

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
89g	22.2g	30.8g
		2.8g