

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, olivas
Arroz con salsa de tomate
Caprichos de calamar
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda
Lentejas juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias
Fruta

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

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de abadejo rebozado casero con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda
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, tomate, maíz, olivas
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

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

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate
con magro de cerdo y garbanzos
Yogur
CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, olivas
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, lombarda
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza rebozado casero
Fruta

CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

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

CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

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

CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
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, pepino
Crema de calabaza con picatostes
Muslo de pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta

CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Gazpacho y ternera en salsa. Fruta

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

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

Lechuga, zanahoria, remolacha
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, zanahoria, lombarda
Lentejas de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Nachos con hummus
Arroz viudo con verduras de temporada
con habas y judías verdes
Filete de merluza rebozado casero
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

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

CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

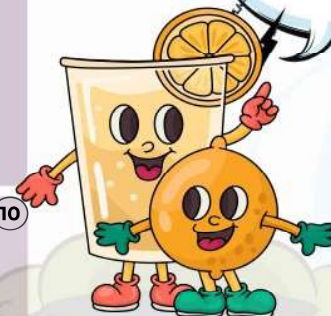
Lechuga, tomate, maíz, encurtidos
Potage Crécy
crema de zanahoria a la francesa
Lomo adobado con estragón al estilo francés
al horno
Yogur artesano

CENA: Berenjena rellena y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
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. ¡Aprovéchalas 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	Grasas	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		2.8g

di lluns

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
Arròs amb salsa de tomaca
Capritxos de calamar
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda
Llenties juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Cuixa de pollastre al ximixurri
al forn amb mix d'espècies
Fruita

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

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
MACARRONS ECO amb bacon
fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet d'abadejo arrebossat casolà
amb guarnició de pèsols
Fruita

SOPAR: Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
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
Crema de bullit
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

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

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

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

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, olives
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
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
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
Espirals amb tomaca al toc de curri
amb formatge
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i titot rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, pepino
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
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,
cogombre
Crema de carabassa amb crostons
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn
Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino
MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
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
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
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
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

Amanida completa amb formatge
Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa, olives, ou
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
Fruita

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

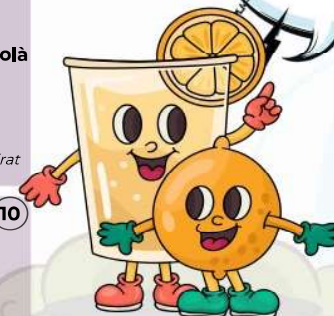
Lletuga, tomaca, dacsa,
envinegrats
Potage Crécy
crema de safanòria a la francesa
Llom adobat amb estragó a l'estil francès
al forn
logurt artesà
SOPAR: Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita

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

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

irco
alimentar cuidant

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
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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