



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	
08 Lechuga, remolacha, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Fruta <i>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</i>	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i>	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Aroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta <i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i>	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta <i>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</i>	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta <i>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</i>	
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta <i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i>	16 Lechuga, pepino, olivas Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta</i>	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Pizza de york y queso con tomate Fruta <i>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</i>	18 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Aroz del senyoret con pescado y marisco Helado <i>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</i>	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta <i>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</i>	
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rellena de york y queso Fruta <i>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</i>	23 Lechuga, maíz, pepino MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta <i>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</i>	24 Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta <i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i>	25 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado <i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i>	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta <i>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</i>	
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabaza Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta <i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i>	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta</i>	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.			



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
Lletuga, remolatxa, olives ⁰⁸ ecor LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita <i>SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacs ⁰⁹ Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁰ Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita</i>	Lletuga, dacs, olives ¹¹ Sopa castellana amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, pepino ¹² ecor Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita <i>SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, llombarda ¹⁵ Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita</i>	Lletuga, pepino, olives ¹⁶ Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc amb allada. Fruita</i>	Lletuga, dacs, olives ¹⁷ Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita</i>	Amanida completa amb formatge ¹⁸ Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat <i>SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacs ¹⁹ Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia a l'all al forn Fruita <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives ²² Lentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita <i>SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita</i>	Lletuga, dacs, pepino ²³ ecor MACARRONS ECO a la provença amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita</i>	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita <i>SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita</i>	Amanida mediterrània amb formatge ²⁵ Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Gelat <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita <i>SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita</i>
Lletuga, remolatxa, olives ²⁹ Crema de carabassa Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita</i>	Lletuga, dacs, pepino ³⁰ Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita</i>	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.		



SABIES QUE

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

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

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	09 Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	10 Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Sopa de ave con fideos con garbanzos Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo de pavo en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta
15 Crema de verduras campesrestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta	16 Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Fruta	17 Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	18 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	19 Guisado de alubias blancas con verduras Lomo de pavo al ajillo al horno Fruta
22 Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rebozada Fruta	23 MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	25 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella de verduras con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Helado	26 Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Crema de calabaza Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita ⁰⁹	Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Sopa d'au amb fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom de titot en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita ¹²
Crema de verdures llauradors amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita ¹⁵	Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de titot con tomate y queso Fruita ¹⁷	Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat ¹⁸	Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom de titot a l'all al forn Fruita ¹⁹
Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç arrebossat Fruita ²²	MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, ou Paella de verdures amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro Gelat ²⁵	Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita ²⁶
Crema de carabassa Llonganisses d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita ²⁹	Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita ³⁰	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.		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 1	Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Hummus de garbanzos Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
08 Lletuga, remolatxa, olives Lentilles jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita	11 Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	12 Lletuga, safanòria, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita
15 Lletuga, safanòria, llombarda Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita	16 Lletuga, pepino, olives Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlla Fruita	17 Lletuga, dacsà, olives Cigrons amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb pernil Postre de soja	19 Lletuga, llombarda, dacsà Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	23 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita	24 Hummus de cigrons Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	25 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Paella alacantina amb magre i pollastre Ou dur amb pernil Postre de soja	26 Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
29 Lletuga, remolatxa, olives Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	30 Lletuga, dacsà, pepino Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla Fruita	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·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.		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno Fruta	09 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	10 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta	11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	12 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta
15 Crema de patata Pollo al limón Fruta	16 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	18 Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural	19 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta
22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Fruta	24 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	25 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al horno Fruta
29 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
08 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo al forn Fruita	09 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	10 Arròs bollit Truita francesa Fruita	11 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre torrada Fruita	12 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge Fruita
15 Crema de creïlla Pollastre a la llima Fruita	16 Pasta bollida Truita francesa Fruita	17 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita	18 Arròs blanc al forn Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	19 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita
22 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al forn Fruita	23 Pasta "sense gluten" bollida Truita francesa Fruita	24 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	25 Arròs bollit Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	26 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Cuixa de pollastre al forn Fruita
29 Crema de safanòria Cuixa de pollastre torrada Fruita	30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	<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>		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 1	Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campestres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Huevo duro con queso Yogur	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	<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>		



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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
Lentilles jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al forn Fruita ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita ⁰⁹	Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita ¹²
Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita ¹⁵	Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pizza de pernil amb tomaca Fruita ¹⁷	Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb pernil logurt ¹⁸	Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita ¹⁹
Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita ²²	Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita ²⁴	Paella alacantina amb magre i pollastre Ou dur amb formatge logurt ²⁵	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita ²⁶
Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita ²⁹	Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla Fruita ³⁰	<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·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>		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	09 Lechuga, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesrestes con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Pizza de york y queso con tomate Fruta	18 Ensalada completa con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rellena de york y queso Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	25 Ensalada mediterránea con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabaza Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
LLETILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita ⁰⁸	Lletuga, dacsà Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita ⁰⁹	Lletuga, safanòria, llombarda Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Lletuga, dacsà, olives Sopa castellana amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Lletuga, safanòria, pepino Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita ¹²
Lletuga, safanòria, llombarda Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita ¹⁵	Lletuga, pepino, olives Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Lletuga, dacsà, olives Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita ¹⁷	Amanida completa amb formatge Lletuga, safanòria, dacsà, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat ¹⁸	Lletuga, llombarda, dacsà Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia a l'all al forn Fruita ¹⁹
Lletuga, safanòria, olives Lentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita ²²	Lletuga, dacsà, pepino MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Amanida mediterrània amb formatge Lletuga, safanòria, dacsà, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Gelat ²⁵	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
Lletuga, remolatxa, olives ²⁹ Crema de carabassa Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	Lletuga, dacsà, pepino ³⁰ Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita	<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·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>		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Hummus de garbanzos Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Huevo duro con queso Yogur	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
08 Lletuga, remolatxa, olives Lentilles jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, dacsca Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita	11 Lletuga, dacsca, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	12 Lletuga, safanòria, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita
15 Lletuga, safanòria, llombarda Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita	16 Lletuga, pepino, olives Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlla Fruita	17 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb pernil logurt	19 Lletuga, llombarda, dacsca Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	23 Lletuga, dacsca, pepino Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita	24 Hummus de cigrons Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	25 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Paella alacantina amb magre i pollastre Ou dur amb formatge logurt	26 Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
29 Lletuga, remolatxa, olives Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	30 Lletuga, dacsca, pepino Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla Fruita	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·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.		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Yogur	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Yogur	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Yogur	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo al estilo criollo al horno Yogur	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Yogur
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesrestes con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Yogur	16 Lechuga, pepino, olivas Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Yogur	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Pizza de york y queso con tomate Yogur	18 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia al ajillo al horno Yogur
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rellena de york y queso Yogur	23 Lechuga, maíz, pepino MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Yogur	24 Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Yogur	25 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Yogur
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabaza Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Yogur	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Yogur	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.		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Bacallà arrebossat logurt ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses logurt ⁰⁹	Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta logurt ¹⁰	Sopa castellana amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn logurt ¹¹	Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga logurt ¹²
Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabasseta Filet de pollastre arrebossat logurt ¹⁵	Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla logurt ¹⁶	Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca logurt ¹⁷	Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat ¹⁸	Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia a l'all al forn logurt ¹⁹
Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç farcit de pernil dolç i formatge logurt ²²	MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba logurt ²³	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig logurt	Amanida mediterrània amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Gelat ²⁵	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn logurt
Crema de carabassa Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba logurt ²⁹	Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla logurt ³⁰	<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·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>		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro con hortalizas al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Huevo duro con jamón serrano Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Pavo al limón al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Hummus de garbanzos Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Huevo duro con queso Yogur	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	<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>		



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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
Lentilles jardinera amb hortalisses Cassola de magre amb hortalisses al forn Fruita ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita ⁰⁹	Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita ¹²
Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita ¹⁵	Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Cigrons amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita ¹⁷	Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada Ou dur amb pernil logurt ¹⁸	Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita ¹⁹
Lentejas juliana amb verdures Títot a la llima al forn Fruita ²²	Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Hummus de cigrons Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita ²⁴	Paella alacantina amb magre i pollastre Ou dur amb formatge logurt ²⁵	Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita ²⁶
Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita ²⁹	Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla Fruita ³⁰	<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·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>		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesines con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Pizza de york y queso con tomate Fruta</p>	<p>Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rellena de york y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabaza Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta</p>	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
LLETILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita ⁰⁹	Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Sopa castellana amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita ¹²
Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita ¹⁵	Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita ¹⁷	Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat ¹⁸	Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia a l'all al forn Fruita ¹⁹
Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita ²²	MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Amanida mediterrània amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Gelat ²⁵	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
Crema de carabassa Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita ²⁹	Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita ³⁰	<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>		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Hummus de garbanzos Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Huevo duro con queso Yogur	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
08 Lletuga, remolatxa, olives Lentilles jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita	11 Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	12 Lletuga, safanòria, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita
15 Lletuga, safanòria, llombarda Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita	16 Lletuga, pepino, olives Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlla Fruita	17 Lletuga, dacsà, olives Cigrons amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb pernil logurt	19 Lletuga, llombarda, dacsà Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	23 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita	24 Hummus de cigrons Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	25 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Paella alacantina amb magre i pollastre Ou dur amb formatge logurt	26 Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
29 Lletuga, remolatxa, olives Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	30 Lletuga, dacsà, pepino Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla Fruita	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·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.		



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno Fruta	09 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	10 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta	11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo asado Fruta	12 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta
15 Crema de patata Pollo al limón Fruta	16 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta	18 Arroz blanco al horno Paleta de york y queso Yogur natural	19 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta
22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Fruta	24 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	25 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al horno Fruta
29 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	<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>		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
08 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo al forn Fruita	09 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	10 Arròs bollit Truita francesa Fruita	11 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre torrada Fruita	12 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge Fruita
15 Crema de creïlla Pollastre a la llima Fruita	16 Pasta bollida Truita francesa Fruita	17 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita	18 Arròs blanc al forn Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	19 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita
22 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al forn Fruita	23 Pasta "sense gluten" bollida Truita francesa Fruita	24 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	25 Arròs bollit Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	26 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Cuixa de pollastre al forn Fruita
29 Crema de safanòria Cuixa de pollastre torrada Fruita	30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	<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>		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesrestes con patata, cebolla, calabaza y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Coditos toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Tortilla de patata Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Pizza de york y queso con tomate Fruta	18 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia al ajillo al horno Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Merluza rellena de york y queso Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	24 Nachos con hummus Crema de calabacín con picatostes Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	25 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Helado	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de calabaza Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata 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.		



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar! Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
LLETILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita ⁰⁸	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita ⁰⁹	Lletuga, safanòria, llombarda Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita ¹⁰	Lletuga, dacsà, olives Sopa castellana amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Lletuga, safanòria, pepino Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita ¹²
Lletuga, safanòria, llombarda Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita ¹⁵	Lletuga, pepino, olives Coditos tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Truita de creïlla Fruita ¹⁶	Lletuga, dacsà, olives Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita ¹⁷	Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelat ¹⁸	Lletuga, llombarda, dacsà Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia a l'all al forn Fruita ¹⁹
Lletuga, safanòria, olives Lentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Lluç farcit de pernil dolç i formatge Fruita ²²	Lletuga, dacsà, pepino MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creïlla i ceba Fruita ²³	Natxos amb hummus ²⁴ Crema de carabasseta amb crostons Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Amanida mediterrània amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Gelat ²⁵	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn Fruita
Lletuga, remolatxa, olives ²⁹ Crema de carabassa Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	Lletuga, dacsà, pepino ³⁰ Fesols llauradors amb porro, carlota i carabasseta Truita de creïlla Fruita	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·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.		



SABIES QUE

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

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

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 1	Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5
08 Lechuga, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Pavo en su jugo Fruta	11 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	12 Lechuga, zanahoria, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta
15 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de verduras campesres Pollo al limón Fruta	16 Lechuga, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Cazuela de magro con ajetes al horno Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Yogur	19 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de alubias con verduras Lomo al ajillo Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	23 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Lomo al horno Fruta	24 Hummus de garbanzos Crema de calabacín Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella alicantina con magro de cerdo y pollo Jamón serrano y queso Yogur	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, espinaca y calabacín Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
29 Lechuga, remolacha, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Alubias campesinas con hortalizas Pollo en su jugo Fruta	<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>		



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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera y ciruela

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu ¹	Festiu ²	Festiu ³	Festiu ⁴	Festiu ⁵
Lentilles jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al forn Fruita ⁰⁸	Crema de bròquil Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita ⁰⁹	Arròs amb verdures Pavo en su jugo Fruita ¹⁰	Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ¹¹	Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Llom en salsa al toc de pebre negre al horno Fruita ¹²
Crema de verdures llauradores Pollastre a la llima Fruita ¹⁵	Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Cassola de magre amb alls tendres al forn Fruita ¹⁶	Cigrons amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita ¹⁷	Arròs del senyoret amb peix i marisc Pernil i formatge logurt ¹⁸	Guisat de fesols amb verdures Llom a l'all Fruita ¹⁹
Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita ²²	Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Llom al forn Fruita ²³	Hummus de cigrons Crema de carabasseta Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita ²⁴	Paella alacantina amb magre i pollastre Pernil i formatge logurt ²⁵	Potatge de cigrons amb creïlla, carlota, espinac i carabasseta Pollastre a les herbes provençals al forn Fruita ²⁶
Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita ²⁹	Fesols llauradors amb hortalisses Pollastre en el seu suc Fruita ³⁰	<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>		



SABIES QUE

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

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

CONSSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar! Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

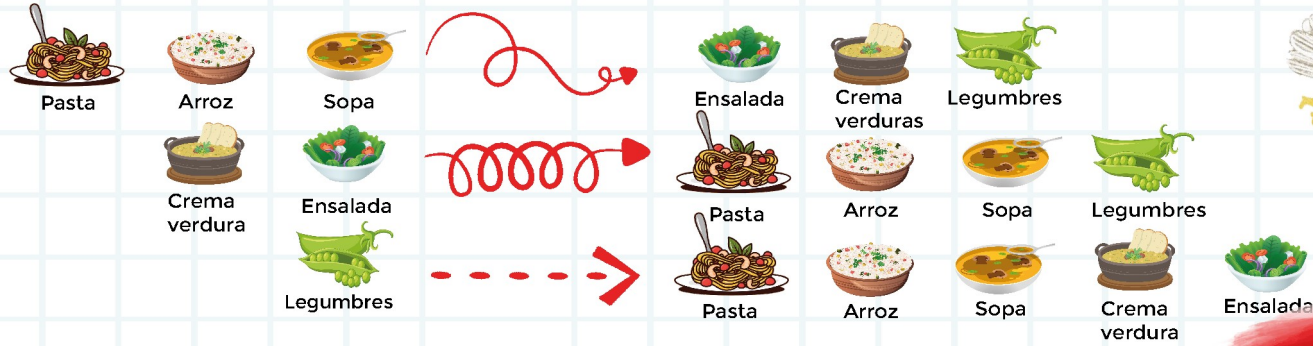
- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

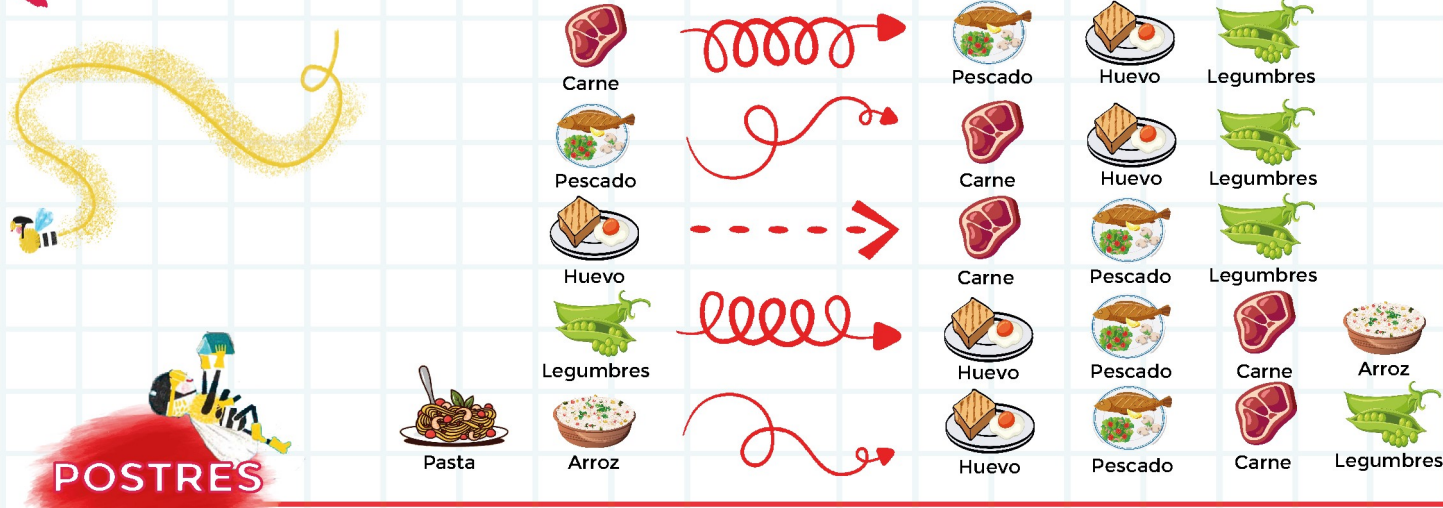
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES

