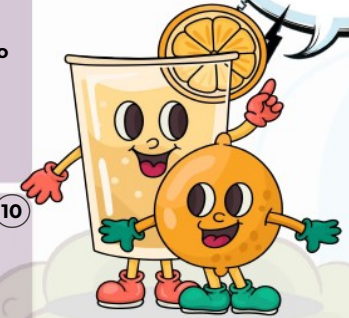


**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

### lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con garbanzos  
**Merluza rellena de york y queso**  
Fruta  
  
 CENA: Crema de calabaza y pavo al limón. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Crema de coliflor al aroma de nuez moscada**  
**Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas**  
de cerdo y ternera al horno  
Fruta  
  
 CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Lomo sajonia al ajillo**  
al horno  
Fruta  
  
 CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
con zanahoria, cebolla y pimiento  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta  
  
 CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

### martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**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

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz tres delicias**  
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo  
**Filete de merluza al limón**  
al horno  
Fruta  
  
 CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Lomo sajonia al ajillo**  
al horno  
Fruta  
  
 CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**  
**Nachos con hummus**  
**Arroz viudo con verduras de temporada**  
con habas y judías verdes  
**Rustidera de merluza**  
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
Fruta  
  
 CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

### miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
Fruta  
  
 CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta  
  
 CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

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

**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

### jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**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

**Festivo**

Humus de garbanzos con tosta **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
con queso  
**Bacalao rebozado**  
Fruta  
  
 CENA: Crema de verduras y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **23**  
 **Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta  
  
 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la naranja. Fruta

**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

### viernes

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

**Festivo**

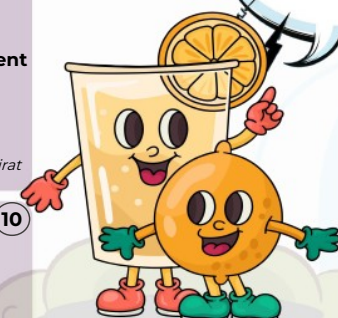
Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
 **Lentejas ECO con boniato de temporada**  
con hortalizas  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta  
  
 CENA: Tacos de pescado con bravas de calabaza. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de cocido con fideos**  
de ave y cerdo con garbanzos  
**Longanizas en salsa lionesa**  
carne de cerdo al horno con cebolla  
Fruta  
  
 CENA: Patatas al gratén y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta  
  
 CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	AGS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
89g	22.2g	30.8g
		Sal
		2.8g

**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 ofereix esta època de

- 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.

### diilluns

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.

**06**  
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

**13**  
Lletuga, remolatxa, olives  
**Crema de floralcol a l'aroma de anou moscada**  
**Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses**  
de porc i ternera al forn  
Fruita  
  
 SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

**20**  
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

**27**  
Lletuga, safanòria, llombarda  
**Llentilles de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita  
  
 SOPAR: Sopa d'au amb sémola i tuita de creïlla. Fruita

### dimarts

**07**  
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 tuita de tonyina. Fruita

**14**  
Lletuga, safanòria, llombarda  
**Arròs tres delícies**  
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita  
  
 SOPAR: Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

**21**  
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

**28**  
Natxos amb hummus  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**  
amb faves i bajoques  
**Lluç rostit**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita  
  
 SOPAR: Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

**29**  
Lletuga, tomaca, dacsa, pepino  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge  
**Abadejo en salsa de porros**  
Fruita  
  
 SOPAR: Gaspatxo i vedella en salsa. Fruita

### dimecres

**01**  
Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita  
  
 SOPAR: Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

**08**  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca**  
amb magre de porc i cigrons  
**Amanida mixta amb formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
logurt  
  
 SOPAR: Sopa d'au i titot a les herbes provençals. Fruita

**15**  
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

**22**  
Lletuga, dacsa, pepino  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge  
**Abadejo en salsa de porros**  
Fruita  
  
 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a la taronja. Fruita

**29**  
**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

### dojous

**02**  
Lletuga, tomaca, llombarda  
**Llentilles 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

**9**  
**Festiu**

**16**  
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

**23**  
Lletuga, tomaca, olives  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita  
  
 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a la taronja. Fruita

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

### divendres

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

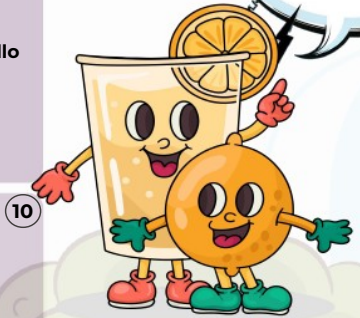
**10**  
**Festiu**

**17**  
Lletuga, safanòria, pepino  
**Llentilles ECO amb moniato de temporada**  
amb hortalisses  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita  
  
 SOPAR: Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

**24**  
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

**31**  
Lletuga, dacsa, pepino  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita  
  
 SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

Valor nutricional		
(Promedi diari del menjar de mig dia)		
Energia	Greix	ACS
3476kj		
831kcal	35.8g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
89g	22.2g	30.8g
		Sal
		2.8g



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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.

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con letras**  
 con garbanzos  
**Merluza rebozada**  
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Crema de coliflor al aroma de nuez moscada**  
**Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas**  
 al horno con tomate triturado, cebolla y orégano  
 Fruta

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

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

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

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

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

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
 Fruta

**Ensalada mixta con queso**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
 Yogur

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

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

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

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

**Festivo**

Hummus de garbanzos con tosti **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

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

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

## viernes

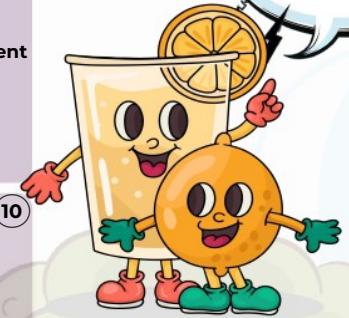
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con tomate y champiñón**  
 con queso  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

**Festivo**

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

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con fideos**  
 con garbanzos  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 de cebolla al horno  
 Fruta

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



### 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 ofereix esta època de

- 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.

## dilluns

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.

**06**  
Lletuga, safanòria, llombarda  
**Sopa d'au amb lletres**  
amb cigrons  
**Lluç arrebossat**  
Fruita

**13**  
Lletuga, remolatxa, olives  
**Crema de floricol a l'aroma de anou moscada**  
**Hamburguesa d'au en salsa d'hortalisses**  
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga  
Fruita

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

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

## dimarts

**07**  
Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema de bullit**  
creilla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

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

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

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

## dimecres

**01**  
Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

**08**  
**Amanida mixta amb formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
logurt

**15**  
Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de titot**  
con tomate y queso  
Fruita

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

**29**  
**Amanida completa amb formatge**  
lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou dur  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
Fruita

## dojous

**02**  
Lletuga, tomaca, llombarda  
**Lentilles juliana**  
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

**9**  
**Festiu**

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

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

**30**  
Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats  
**Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
**Pollastre amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
ogurt artesà

## divendres

**03**  
Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó**  
amb formatge  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i juliverit**  
al forn  
Fruita

**10**  
**Festiu**

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

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

**31**  
Lletuga, dacsca, pepino  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creilla i ceba**  
Fruita

EL PODER DE LAS VITAMINAS



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Filete de abadejo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Vichyssoise**  
 crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
 con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Lomo en salsa al toque de pimienta**  
 al horno  
 Fruta

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Guiso de alubias juliana**  
 con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Filete de merluza al limón**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Lechuga, zanahoria, pepino**  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**  
**Hummus de garbanzos**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza a la mediterránea**  
 al horno  
 Fruta

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
 olivas  
**Huevo duro con jamón serrano**  
**Arroz con pollo**  
 Postre de soja

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Pizza de jamón serrano**  
 con tomate  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**Macarrones toscana**  
 con tomate, zanahoria y cebolla  
**Abadejo en salsa de puerros**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **29**  
 olivas  
**Espaguetis salteados con pollo**  
 con tomate  
**Huevo duro con jamón serrano**  
 Fruta

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Estofado de lentejas campesinas**  
 con hortalizas  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno  
 Fruta

**9**  
**Festivo**

Hummus de garbanzos **16**  
**Macarrones con verduras al pimentón**  
 con tomate  
**Muslo de pollo a la portuguesa**  
 al horno con verduras  
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos**  
 con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, encurtidos **30**  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Postre de soja

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**Macarrones siciliana**  
 con berenjena, verdura y aceitunas negras  
**Filete de merluza al horno**  
 Fruta

**10**  
**Festivo**

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
 con verduras  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con letras**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 al horno con cebolla  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Alubias a la jardinera**  
 con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo en salsa**  
al forn amb salsa d' hortalisses  
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
crema de creïlla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
al horno  
Fruita

## dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **28**  
**Hummus de cigrons**  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç a la mediterrània**  
al forn  
Fruita

## dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **08**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
Postre de soja

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons tocana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Abadejo en salsa de porros**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Ou dur amb pernil**  
Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lentilles campesines**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn  
Fruita

**9**  
**Festiu**

Hummus de cigrons **16**  
**Macarrons saltats amb hortalisses**  
amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
al forn amb verdures  
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Postre de soja

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons siciliana**  
amb albergínia, verdura i olives negres  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

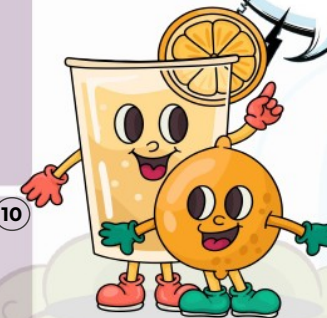
**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
amb verdures  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al forn amb ceba  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

#### lunes

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.

#### martes

#### miércoles

01  
Arroz blanco al horno  
Filete de abadejo al caldo corto  
Fruta

#### jueves

02  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Muslo de pollo rustido  
Fruta

#### viernes

03  
Pasta "sin gluten" hervida  
Filete de merluza al horno  
Fruta

06  
Sopa de ave con fideos  
Filete de abadejo al vapor  
Fruta

07  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Pollo en su jugo  
Fruta

08  
Paleta de york y queso  
Arroz hervido  
Yogur natural

9  
Festivo

10  
Festivo

13  
Crema de patata  
Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta

14  
Arroz blanco al horno  
Filete de merluza al limón al horno  
Fruta

15  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Pollo en su jugo  
Fruta

16  
Pasta hervida  
Muslo de pollo asado  
Fruta

17  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Tortilla francesa  
Fruta

20  
Arroz hervido  
Filete de abadejo al caldo corto  
Fruta

21  
Crema de patata y zanahoria  
Muslo de pollo al horno  
Fruta

22  
Pasta "sin gluten" hervida  
Filete de merluza al vapor  
Fruta

23  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Tortilla francesa  
Fruta

24  
Sopa de ave con letras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta

27  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Muslo de pollo rustido  
Fruta

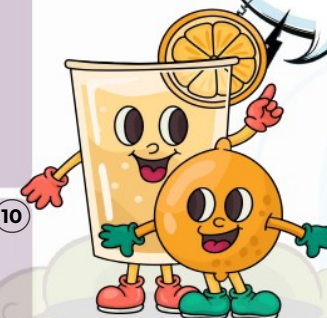
28  
Arroz blanco al horno  
Filete de merluza al caldo corto  
Fruta

29  
Pasta "sin gluten" hervida  
Paleta de york y queso  
Fruta

30  
Crema de zanahoria  
Pollo en su jugo  
Yogur natural

31  
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla  
Tortilla francesa  
Fruta

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 ofereix esta època de

- 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

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.

06  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo al vapor**  
Fruita

13  
**Crema de creïlla**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

20  
**Arròs bollit**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

27  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre rostit**  
Fruita

## dimarts

07  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

14  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

21  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita

28  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
Fruita

## dimecres

01  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

08  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
**Arròs bollit**  
logurt natural

15  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

22  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al vapor**  
Fruita

29  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
Fruita

## dojous

02  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre rostit**  
Fruita

9  
**Festiu**

16  
**Pasta bollida**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

23  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

30  
**Crema de safanòria**  
**Pollastre en el seu suc**  
logurt natural

## divendres

03  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

10  
**Festiu**

17  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

24  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

31  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Filete de abadejo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Vichyssoise**  
 crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
 con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Lomo en salsa al toque de pimienta**  
 al horno  
 Fruta

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Guiso de alubias juliana**  
 con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Filete de merluza al limón**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Lechuga, zanahoria, pepino**  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza a la mediterránea**  
 al horno  
 Fruta

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
 olivas  
**Huevo duro con jamón serrano**  
**Arroz con pollo**  
 Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Hervido valenciano**  
 con patata, zanahoria y cebolla  
**Pizza de jamón serrano**  
 con tomate  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**Macarrones toscana**  
 con tomate, zanahoria y cebolla  
**Abadejo en salsa de puerros**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **29**  
 olivas  
**Espaguetis salteados con pollo**  
 con tomate  
**Huevo duro con queso**  
 Fruta

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Estofado de lentejas campesinas**  
 con hortalizas  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno  
 Fruta

**9**  
**Festivo**

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Macarrones con verduras al pimentón**  
 con tomate  
**Muslo de pollo a la portuguesa**  
 al horno con verduras  
 Fruta

Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Salteado de verduras con quinoa**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 \*Yogur artesano

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**Macarrones siciliana**  
 con berenjena, verdura y aceitunas negras  
**Filete de merluza al horno**  
 Fruta

**10**  
**Festivo**

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
 con verduras  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con letras**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 al horno con cebolla  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Salteado de verduras con quinoa**  
**Tortilla de patata**  
 Fruta



### 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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo en salsa**  
 al forn amb salsa d' hortalisses  
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
 crema de creilla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
 amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
 al horno  
 Fruita

## dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
 amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Filet de lluç a la llima**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creilla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **28**  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç a la mediterrània**  
 al forn  
 Fruita

## dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **08**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
 logurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Bollit valencià**  
 amb creilla, safanòria i ceba  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons tocana**  
 amb tomaca, safanòria i ceba  
**Abadejo en salsa de porros**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
 al forn  
**Ou dur amb formatge**  
 Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lletilles campesines**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
 al forn  
 Fruita

**9**  
**Festiu**

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**  
**Macarrons saltats amb hortalisses**  
 amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
 al forn amb verdures  
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Saltat de verdures amb quinoa**  
**Truita de creilla i ceba**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 \*ogurt artesà

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons siciliana**  
 amb albergínia, verdura i olives negres  
**Filet de lluç al forn**  
 Fruita

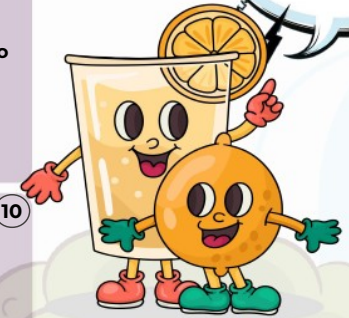
**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
 amb verdures  
**Truita de creilla i carabasseta**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 al forn amb ceba  
 Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Saltat de verdures amb quinoa**  
**Truita de creilla**  
 Fruita

EL PODER DE LAS VITAMINAS



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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.

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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

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

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

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

## martes

Lechuga, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

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

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

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
 Fruta

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

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

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

**Ensalada completa con queso**  
 lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Fideuá gandiense**  
 con pescado y marisco  
 Fruta

## jueves

Lechuga, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

**Festivo** **9**

Hummus de garbanzos con tosti **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

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

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

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
 eco **MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

**Festivo** **10**

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

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

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

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 ofereix esta època de

- 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.

#### dilluns

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.

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

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

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

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

#### dimarts

**07**  
Lletuga, dacsca, olives  
**Crema de bullit**  
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

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

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

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

#### dimecres

**01**  
Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

**08**  
**Amanida mixta amb formatge**  
lletuga, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca**  
amb magre de porc i cigron  
logurt

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

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

**29**  
**Amanida completa amb formatge**  
lletuga, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
Fruita

#### dojous

**02**  
Lletuga, llombarda  
**Llentilles juliana**  
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

**9**  
**Festiu**

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

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

**30**  
**Lletuga, dacsca, envinegrats**  
**Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
**Llom adobat amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
**ogurt artesà**

#### divendres

**03**  
Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i julivert**  
al forn  
Fruita

**10**  
**Festiu**

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

**24**  
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

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

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

### lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Filete de abadejo en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Vichyssoise**  
crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Lomo en salsa al toque de pimienta**  
al horno  
Fruta

### martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Guiso de alubias juliana**  
con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Filete de merluza al limón**  
al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Lechuga, zanahoria, pepino**  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **28**  
**Hummus de garbanzos**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza a la mediterránea**  
al horno  
Fruta

### miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **08**  
**Huevo duro con jamón serrano**  
**Arroz con pollo**  
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Pizza de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**Macarrones toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla  
**Abadejo en salsa de puerros**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **29**  
**Espaguetis salteados con pollo**  
al horno  
**Huevo duro con queso**  
Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con hortalizas  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
al horno  
Fruta

**9**  
**Festivo**

Hummus de garbanzos **16**  
**Macarrones con verduras al pimentón**  
con tomate  
**Muslo de pollo a la portuguesa**  
al horno con verduras  
Fruta

Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas  
★ Yogur artesano

### viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**Macarrones siciliana**  
con berenjena, verdura y aceitunas negras  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta

**10**  
**Festivo**

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
con verduras  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con letras**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al horno con cebolla  
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta



### 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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo en salsa**  
al forn amb salsa d' hortalisses  
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
crema de creïlla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
al horno  
Fruita

### dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn  
Fruita

Hummus de cigrons **28**  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç a la mediterrània**  
al forn  
Fruita

### dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **08**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
logurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons tocana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Abadejo en salsa de porros**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
al forn  
**Ou dur amb formatge**  
Fruita

### dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lentilles campesines**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn  
Fruita

**9**  
**Festiu**

Hummus de cigrons **16**  
**Macarrons saltats amb hortalisses**  
amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
al forn amb verdures  
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
\*ogurt artesà

### divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons siciliana**  
amb albergínia, verdura i olives negres  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

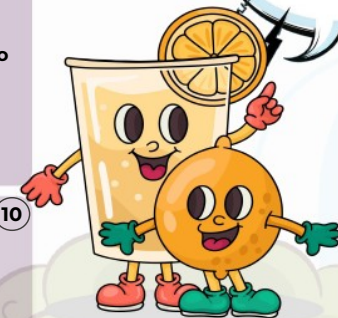
**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
amb verdures  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al forn amb ceba  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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

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

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

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

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Yogur

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

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
 Lechuga, zanahoria, pepino  
**Crema de calabaza con picatostes**  
**Muslo de pollo a las finas hierbas**  
 al horno  
 Yogur

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

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
 Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **08**  
**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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
 Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Hummus de garbanzos con tosti**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Yogur

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

Lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo **29**  
**Ensalada completa con queso**  
 lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo  
**Fideuá gandiense**  
 con pescado y marisco  
 Yogur

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Yogur

**Festivo** **9**

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

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

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

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Yogur

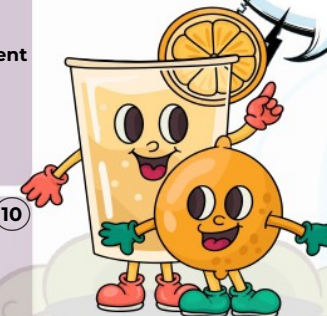
**Festivo** **10**

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

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

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

**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 ofereix esta època de

- 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.

#### diilluns

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.

#### dimarts

#### dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
logurt

#### dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Llenties juliana**  
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
logurt

#### divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**MACARRONS ECO amb bacon**  
**fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet d' abadejo amb amaniment**  
**d' all i julivert**  
al forn  
logurt

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Crema de bullit**  
creilla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
logurt

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

**9**  
**Festiu**

**10**  
**Festiu**

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

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
logurt

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

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

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

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de carabassa amb crostons**  
**Cuixa de pollastre a les fines herbes**  
al forn  
logurt

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

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

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

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

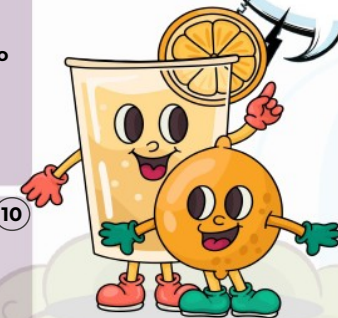
Natxos amb hummus **28**  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**  
amb faves i bajoques  
**Lluç rostit**  
al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig  
logurt

**Amanida completa amb formatge**  
lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
logurt

**29**  
★ Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats  
★ **Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
★ **Llom adobat amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
★ logurt artesà

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creilla i ceba**  
logurt

EL PODER DE LAS VITAMINAS



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

#### lunes

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.

#### martes

#### miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
 Fruta

#### jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

#### viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

**9**  
**Festivo**

**10**  
**Festivo**

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

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

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

Hummus de garbanzos con tosti **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

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

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

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
**Crema de calabaza con picatostes**  
**Muslo de pollo a las finas hierbas**  
 al horno  
 Fruta

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

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

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

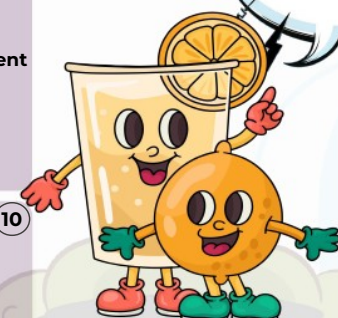
Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
 con zanahoria, cebolla y pimiento  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta

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

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

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

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



### 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 ofereix esta època de

- 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.

#### dilluns

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.

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

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

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

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

#### dimarts

**07**  
Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema de bullit**  
creilla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

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

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

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

#### dimecres

**01**  
Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

**08**  
**Amanida mixta amb formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca**  
amb magre de porc i cigrons  
logurt

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

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

**29**  
**Amanida completa amb formatge**  
lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
Fruita

#### dojous

**02**  
Lletuga, tomaca, llombarda  
**Llentilles juliana**  
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

**9**  
**Festiu**

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

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

**30**  
Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats  
**Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
**Llom adobat amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
ogurt artesà

#### divendres

**03**  
Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i julivert**  
al forn  
Fruita

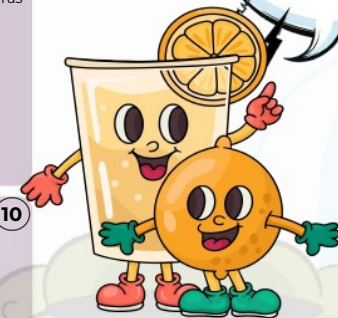
**10**  
**Festiu**

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

**24**  
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

**31**  
Lletuga, dacsca, pepino  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creilla i ceba**  
Fruita

EL PODER DE LAS VITAMINAS



## SABÍAS QUE

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

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

### lunes

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.

### martes

### miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Estofado de lentejas campesinas** con hortalizas  
**Muslo de pollo al chimichurri** al horno  
Fruta

### viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**Macarrones siciliana** con berenjena, verdura y aceitunas negras  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Filete de abadejo en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Guiso de alubias juliana** con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **08**  
**Huevo duro con jamón serrano**  
**Arroz con pollo**  
Yogur

**9**  
**Festivo**

**10**  
**Festivo**

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Vichyssoise** crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Filete de merluza al limón** al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta

Hummus de garbanzos **16**  
**Macarrones con verduras al pimentón** con tomate  
**Muslo de pollo a la portuguesa** al horno con verduras  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Lentejas juliana** con verduras  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas** al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino **21**  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo** al horno  
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**Macarrones toscana** con tomate, zanahoria y cebolla  
**Abadejo en salsa de puerros**  
Fruta

Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Cassoulet de garbanzos** con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con letras**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa** al horno con cebolla  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta** con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Lomo en salsa al toque de pimienta** al horno  
Fruta

Hummus de garbanzos **28**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza a la mediterránea** al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **29**  
**Espaguetis salteados con pollo** con tomate  
**Huevo duro con queso**  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
★ Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Alubias a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta



### 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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo en salsa**  
al forn amb salsa d' hortalisses  
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
crema de creïlla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
al horno  
Fruita

## dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **28**  
**Hummus de cigrons**  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç a la mediterrània**  
al forn  
Fruita

## dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **08**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
logurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons tocana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Abadejo en salsa de porros**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Ou dur amb formatge**  
Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lentilles campesines**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn  
Fruita

**9**  
**Festiu**

Hummus de cigrons **16**  
**Macarrons saltats amb hortalisses**  
amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
al forn amb verdures  
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
\*ogurt artesà

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons siciliana**  
amb albergínia, verdura i olives negres  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

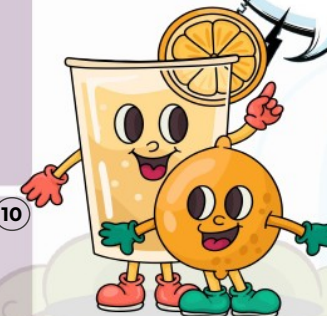
**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
amb verdures  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al forn amb ceba  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

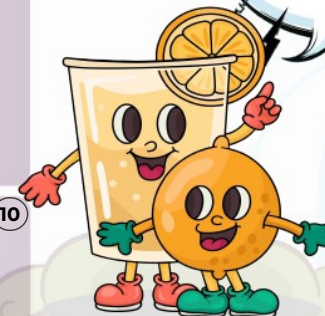
### CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		<p>01</p> <p>Arroz blanco al horno Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>02</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>03</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al horno Fruta</p>
<p>06</p> <p>Sopa de ave con fideos Filete de abadejo al vapor Fruta</p>	<p>07</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>08</p> <p>Paleta de york y queso Arroz hervido Yogur natural</p>	<p>9</p> <p>Festivo</p>	<p>10</p> <p>Festivo</p>
<p>13</p> <p>Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Fruta</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>15</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>16</p> <p>Pasta hervida Muslo de pollo asado Fruta</p>	<p>17</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>
<p>20</p> <p>Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>21</p> <p>Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>22</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>23</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>28</p> <p>Arroz blanco al horno Filete de merluza al caldo corto Fruta</p>	<p>29</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en su jugo Yogur natural</p>	<p>31</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>

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 ofereix esta època de

- 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

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.

06  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet d'abadejo al vapor**  
Fruita

13  
**Crema de creïlla**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

20  
**Arròs bollit**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

27  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre rostit**  
Fruita

#### dimarts

07  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

14  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet de lluç a la llima**  
al forn  
Fruita

21  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita

28  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
Fruita

#### dimecres

01  
**Arròs blanc al forn**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
Fruita

08  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
**Arròs bollit**  
logurt natural

15  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

22  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al vapor**  
Fruita

29  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Paleta de pernil dolç i formatge**  
Fruita

#### dojous

02  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre rostit**  
Fruita

9  
**Festiu**

16  
**Pasta bollida**  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

23  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

30  
**Crema de safanòria**  
**Pollastre en el seu suc**  
logurt natural

#### divendres

03  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

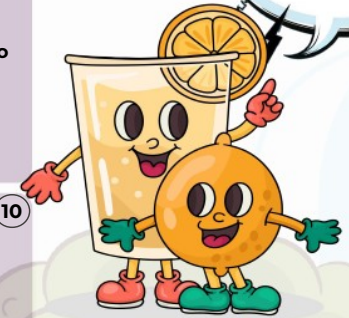
10  
**Festiu**

17  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

24  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

31  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

EL PODER DE LAS VITAMINAS



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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

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

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

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

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

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

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

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Caprichos de calamar**  
 Fruta

**08**  
**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

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

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

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

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

**9**  
**Festivo**

Hummus de garbanzos con tosti **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

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

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

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

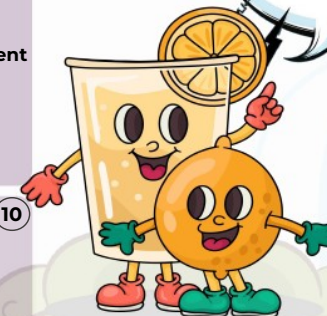
**10**  
**Festivo**

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

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

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

**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 ofereix esta època de

- 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.

#### dilluns

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.

#### dimarts

#### dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

#### dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Llenties juliana**  
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

#### divendres

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **03**  
**MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i julivert**  
al forn  
Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **07**  
**Crema de bullit**  
creilla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
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

**9**  
**Festiu**

**10**  
**Festiu**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

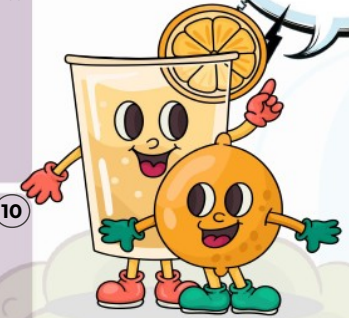
Natxos amb hummus **28**  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**  
amb faves i bajoques  
**Lluç rostit**  
al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

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

**29**  
★ Lletuga, tomaca, dacsa, envinegrats  
★ **Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
★ **Llom adobat amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
★ ogurt artesà

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

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

### lunes

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.

### martes

### miércoles

### jueves

### viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Filete de abadejo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Guiso de alubias juliana**  
 con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **08**  
**Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón**  
**Arroz con pollo**  
 Yogur

**9**  
**Festivo**

**10**  
**Festivo**

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Vichyssoise**  
 crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **14**  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Filete de merluza al limón**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Pizza de jamón serrano**  
 con tomate  
 Fruta

**16**  
 Hummus de garbanzos  
**Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón**  
 amb tomaca  
**Muslo de pollo a la portuguesa**  
 al horno con verduras  
 Fruta

**17**  
 Lechuga, zanahoria, pepino  
**Lentejas juliana**  
 con verduras  
**Jamón serrano y queso**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino **21**  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**Macarrones "sin gluten" toscana**  
 con tomate y hortalizas  
**Abadejo en salsa de puerros**  
 Fruta

**23**  
 Lechuga, tomate, olivas  
**Cassoulet de garbanzos**  
 con hortalizas  
**Jamón serrano y queso**  
 Fruta

**24**  
 Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 al horno con cebolla  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
 con zanahoria, cebolla y pimiento  
**Lomo en salsa al toque de pimienta**  
 al horno  
 Fruta

**28**  
 Hummus de garbanzos  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza a la mediterránea**  
 al horno  
 Fruta

**29**  
 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo**  
 al horno  
**Jamón serrano y queso**  
 Fruta

**30**  
 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 \*Yogur artesano

**31**  
 Lechuga, maíz, pepino  
**Alubias a la jardinera**  
 con hortalizas  
**Jamón serrano y queso**  
 Fruta



### 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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Filet d'abadejo en salsa**  
 al forn amb salsa d' hortalisses  
 Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
 crema de creïlla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
 amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
 al horno  
 Fruita

## dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
 amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Filet de lluç a la llima**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
 al forn  
 Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **28**  
**Hummus de cigrons**  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç a la mediterrània**  
 al forn  
 Fruita

## dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo al caldo curt**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **08**  
**Xampinyó amb allada amb cigrons al pebre roig**  
**Arròs amb pollastre**  
 logurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons "sense gluten" toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo en salsa de porros**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre**  
 amb tomaca  
**Pernil i formatge**  
 Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lentilles campesines**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
 al forn  
 Fruita

**9**  
**Festiu**

Hummus de cigrons **16**  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
 amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
 al forn amb verdures  
 Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons**  
 amb hortalisses  
**Pernil i formatge**  
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 \*ogurt artesà

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons "sense gluten" siciliana**  
 amb albergínia, verdura i olives negres  
**Filet de lluç al forn**  
 Fruita

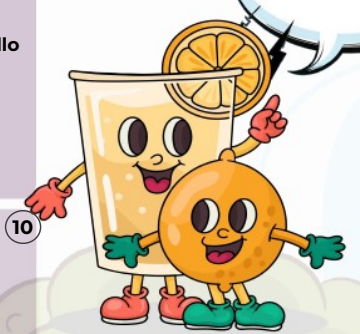
**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
 amb verdures  
**Pernil i formatge**  
 Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
 al forn amb ceba  
 Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Fesols a la jardinera**  
 amb hortalisses  
**Pernil i formatge**  
 Fruita

EL PODER DE LAS VITAMINAS



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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.

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con letras**  
 con garbanzos  
**Filete de merluza al horno**  
 Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **13**  
**Crema de coliflor al aroma de nuez moscada**  
**Pollo en su jugo**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Lomo asado**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
**Lentejas de la huerta**  
 con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Muslo de pollo rustido**  
 Fruta

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

Lechuga, zanahoria, lombarda **21**  
 Lechuga, zanahoria, pepino  
**Crema de calabaza**  
**Muslo de pollo a las finas hierbas**  
 al horno  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **27**  
 Hummus de garbanzos  
**Arroz viudo con verduras de temporada**  
 con habas y judías verdes  
**Filete de merluza al horno**  
 Fruta

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza al caldo corto**  
 Fruta

**Ensalada mixta**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
 Arroz con coliflor y ajetes  
 Yogur desnatado

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Pizza vegetal con pavo**  
 con tomate  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **22**  
**MACARRONES ECO napolitana**  
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro  
**Filete de abadejo al horno**  
 Fruta

**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Fideuá gandiense**  
 con pescado y marisco  
 Fruta

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo asado**  
 Fruta

**Festivo**

Hummus de garbanzos **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
**Filete de abadejo al vapor**  
 Fruta

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

**Lechuga, tomate, maíz, encurtidos** **30**  
**Crema de zanahoria**  
**Lomo asado**  
 Yogur desnatado

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con tomate y champiñón**  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

**Festivo**

Lechuga, zanahoria, pepino **17**  
**Lentejas ECO con boniato de temporada**  
 con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **24**  
**Sopa de ave con fideos**  
 con garbanzos  
**Muslo de pollo en salsa lionesa**  
 de cebolla al horno  
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**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 ofereix esta època de

- 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.

## dilluns

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.

## dimarts

## dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Llenties juliana**  
amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre torrada**  
Fruita

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó**  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i julivert**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb lletres**  
amb cigrons  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Crema de bullit**  
creilla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

**08**  
**Amanida mixta**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs amb floricol i alls tendres**  
logurt desnatat

**9**  
**Festiu**

**10**  
**Festiu**

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Crema de floricol a l'aroma de anou moscada**  
**Pollastre en el seu suc**  
Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza vegetal amb titot**  
amb tomaca  
Fruita

Hummus de cigrons **16**  
**Espirals amb tomaca al toc de curri**  
**Filet d'abadejo al vapor**  
Fruita

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Llenties ECO amb moniato de temporada**  
amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs de tardor amb bolets i carabassa**  
**Llom torrat**  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **21**  
cogombre  
**Crema de carabassa**  
**Cuixa de pollastre a les fines herbes**  
al forn  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**MACARRONS ECO napolitana**  
amb tomaca, carabasseta, ceba, porro  
**Filet d'abadejo al forn**  
Fruita

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

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus**  
amb cigrons  
**Cuixa de pollastre en salsa lionesa**  
de ceba al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Llenties de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Cuixa de pollastre rustido**  
Fruita

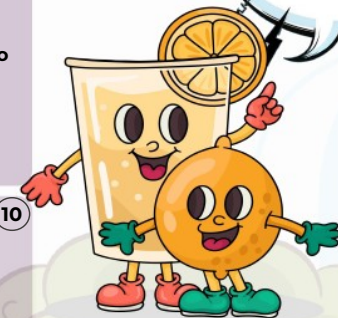
Hummus de cigrons **28**  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**  
amb faves i bajoques  
**Filet de lluç al forn**  
Fruita

**29**  
**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
Fruita

**30**  
Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats  
**Crema de safanòria**  
**Llom torrat**  
logurt desnatat

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita francesa**  
Fruita

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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

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

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

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

## martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**  
**Crema de bullit**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Alitas de pollo rustidas**  
 al horno  
 Fruta

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

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

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

## miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **01**  
 Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
 Lechuga, tomate, olivas **23**  
**Olleta alicantina**  
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

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

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

## jueves

Lechuga, tomate, lombarda **02**  
**Lentejas juliana**  
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
 al horno con mix de especias  
 Fruta

Festivo **9**

Hummus de garbanzos con tosti **16**  
**Espirales con tomate al toque de curry**  
 con queso  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

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

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

## viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **03**  
**MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
 con leche  
**Filete de abadejo con picadillo de ajo y perejil**  
 al horno  
 Fruta

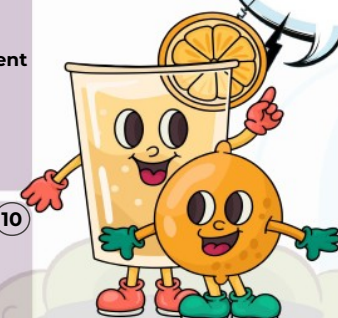
Festivo **10**

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

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

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

**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 ofereix esta època de

- 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.

#### diilluns

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.

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

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

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

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

#### dimarts

**07**  
Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Crema de bullit**  
creïlla, carlota, ceba i fesol tendre  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
Fruita

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

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

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

#### dimecres

**01**  
Lletuga, safanòria, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Capritxos de calamar**  
Fruita

**08**  
**Amanida mixta amb formatge**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olive  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca**  
amb magre de porc i cigrons  
logurt

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

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

**29**  
**Amanida completa amb formatge**  
Lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou  
**Fideuà gandiense**  
amb peix i marisc  
Fruita

#### dojous

**02**  
Lletuga, tomaca, llombarda  
**Lentilles juliana**  
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn amb mix d'espècies  
Fruita

**9**  
**Festiu**

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

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

**30**  
Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats  
**Potage Crécy**  
crema de safanòria a la francesa  
**Llom adobat amb estragó a l'estil francès**  
al forn  
ogurt artesà

#### divendres

**03**  
Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet d' abadejo amb amaniment d' all i julivert**  
al forn  
Fruita

**10**  
**Festiu**

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

**24**  
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

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

**EL PODER DE LAS VITAMINAS**



### SABÍAS QUE

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## lunes

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.

06 Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Sopa de ave con fideos**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

13 Lechuga, remolacha, olivas  
**Vichyssoise**  
crema de patata y puerro  
**Lomo asado con dados de zanahoria**  
Fruta

20 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con setas**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
al horno  
Fruta

27 Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Lentejas de la huerta**  
con zanahoria, cebolla y pimienta  
**Lomo en salsa al toque de pimienta**  
al horno  
Fruta

## martes

07 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Guiso de alubias juliana**  
con hortalizas  
**Magro con salsa de tomate casera**  
Fruta

14 Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Arroz con coliflor y hortalizas**  
**Pollo al limón**  
Fruta

21 Lechuga, zanahoria, lombarda, pepino  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
al horno  
Fruta

28 Hummus de garbanzos  
**Arroz con verduras**  
**Cazuela de magro con ajetes**  
al horno  
Fruta

## miércoles

01 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Huevo duro con jamón serrano**  
**Arroz con pollo**  
Yogur

15 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Estofado de garbanzos campesinos**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Pizza de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta

22 Lechuga, maíz, pepino  
**Macarrones toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla  
**Pechuga de pollo en salsa de puerros**  
Fruta

29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Espaguetis salteados con pollo**  
al horno  
**Huevo duro con queso**  
Fruta

## jueves

02 Lechuga, tomate, lombarda  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con hortalizas  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
al horno  
Fruta

9 Festivo

16 Hummus de garbanzos  
**Macarrones con verduras al pimentón**  
con tomate  
**Muslo de pollo a la portuguesa**  
al horno con verduras  
Fruta

23 Lechuga, tomate, olivas  
**Cassoulet de garbanzos**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

30 Lechuga, tomate, maíz, encurtidos  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas  
Yogur artesano

## viernes

03 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Macarrones siciliana**  
con berenjena, verdura y aceitunas negras  
**Cazuela de magro con ajetes**  
al horno  
Fruta

10 Festivo

17 Lechuga, zanahoria, pepino  
**Lentejas juliana**  
con verduras  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

24 Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Sopa de ave con letras**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al horno con cebolla  
Fruta

31 Lechuga, maíz, pepino  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta

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 ofereix esta època de

- 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

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.

Lletuga, safanòria, llombarda **06**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **13**  
**Vichyssoise**  
crema de creïlla i porro  
**Llom rostit amb daus de carlota**  
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **20**  
**Arròs amb bolets**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **27**  
**Lentilles de l'horta**  
amb carlota, ceba i pimentó  
**Llom en salsa al toc de pebre negre**  
al horno  
Fruita

#### dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **07**  
**Cuisat de fesols juliana**  
amb hortalisses  
**Magre amb salsa de tomaca casolana**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **08**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
logurt

Lletuga, safanòria, llombarda **14**  
**Arròs amb coliflor i hortalisses**  
**Pollastre a la llima**  
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, cogombre **21**  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn  
Fruita

Hummus de cigrons **28**  
**Arròs amb verdures**  
**Cassola de magre amb alls tendres**  
al forn  
Fruita

#### dimecres

Lletuga, safanòria, olives **01**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **09**  
**Ou dur amb pernil**  
**Arròs amb pollastre**  
logurt

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**  
**Estofat de cigrons llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **22**  
**Macarrons tocana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Pit de pollastre en salsa de porros**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives **29**  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
**Ou dur amb formatge**  
Fruita

#### dojous

Lletuga, tomaca, llombarda **02**  
**Estofat de lentilles campesines**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al ximixurri**  
al forn  
Fruita

**9**  
**Festiu**

Hummus de cigrons **16**  
**Macarrons saltats amb hortalisses**  
amb tomaca  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
al forn amb verdures  
Fruita

Lletuga, tomaca, olives **23**  
**Cassoulet de cigrons**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, envinegrats **30**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
logurt artesà

#### divendres

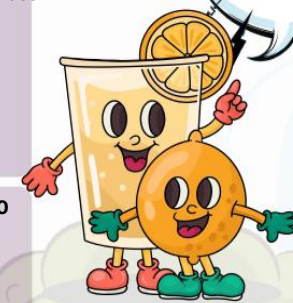
Lletuga, safanòria, dacsca, olives **03**  
**Macarrons siciliana**  
amb albergínia, verdura i olives negres  
**Cassola de magre amb alls tendres**  
al forn  
Fruita

**10**  
**Festiu**

Lletuga, safanòria, pepino **17**  
**Lentejas juliana**  
amb verdures  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **24**  
**Sopa d'au amb fideus lletres**  
**Longanizas de ave en salsa lionesa**  
al forn amb ceba  
Fruita

Lletuga, dacsca, pepino **31**  
**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

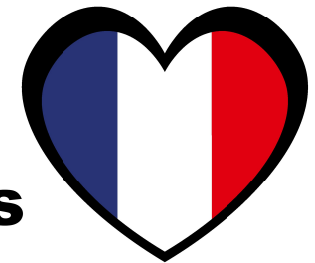
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>		<p>1</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Muslo de pollo rústido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de abadejo al caldo horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>6</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de patata</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Muslo de pollo asado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Abadejo al caldo corto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>Pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al caldo corto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>31</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



**OCTUBRE**

**MENÚ DEL CHEF**

**Ensalada con encurtidos**



**Potage Crécy**

(crema de zanahoria a la francesa)

**Lomo adobado con estragón  
al estilo francés**

**Yogur artesano**

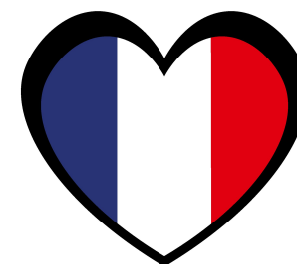
**ABJota**, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo **las vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.





# OCTUBRE

## MENÚ DEL XEF



**Amanida amb envinegrats**

**Potage Crécy**  
(crema de safanòria a la francesa)

**Llom adobat amb estragó a l'estil francès**

**logurt artesà**

**ABJota**, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com **les vitamines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.



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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



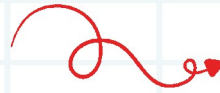
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

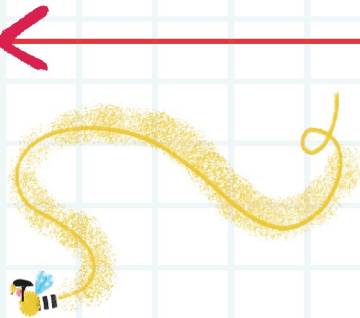


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

¡Este mes disfrutamos de la carne de una manera deliciosa! Con nuestro sabroso **POLLO AL ESTILO CHIMICHURRI** que no deja indiferente nadie. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!

