

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>		
<p>9</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillado de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Cofiflor gratinada y pollo al horno. Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>		
<p>16 Lechuga variada, tomate, zanahoria</p> <p>Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cazón en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mozzarella de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con estrellas (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>		
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tallarines con atún</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta</p>		
<p>30 Lechuga variada, tomate, zanahoria</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillado de verduras y pavo asado. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>			<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>



Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma, ¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!

