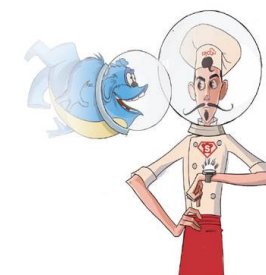


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i></p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y lomo rustido. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y revuelto de york. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabaza y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo adobado al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras</p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de patatas y brocheta de pavo. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera 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>		

¿Legumbres con arroz?
Sí, sí...has leído bien.
Esta combinación, además de riquísima, aumenta la calidad de su proteína. Y no es la única opción; también puedes combinar:

- Legumbres + Frutos secos, como por ejemplo una ensalada de lentejas con nueces
- Cereales integrales + Semillas, piensa en una rica ensalada de arroz con pipas de girasol.

¡Te dará la energía para el resto del día!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><i>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</i></p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i llom rostit. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i remenat de pernil dolç. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb arròs</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, ou amb vinagreta de maduixa</p> <p>Fesols estofades</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>25 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Llomello adobat al forn amb PÉSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i truita de verdures. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides casolanes</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filet d'abadejo en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i broqueta de titot. Fruita</p>
<p>FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE:</p> <p>Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

¿Llegums amb arròs?
Sí, sí...has llegit bé.
Esta combinació, a més de riquíssima, augmenta la qualitat de la seua proteïna. I no és l'única opció; també pots combinar:
- Llegums + Fruits secs, com per exemple una amanida de llentilles amb anous.
- Cereals integrals + Llavors, pensa en una rica amanida d'arròs amb pipes de gira-sol.
Et donarà l'energia per a la resta del dia!

