

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| <p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta</p> | <p>2</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(espirales, hortalizas y olivas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta</p> | <p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p> | <p>4 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p> | <p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p> |
| <p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p> | <p>9</p> | <p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p> | <p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p> | <p>12</p> |
| <p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p><i>Lomo sajonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p> | <p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p> | <p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta</p> | <p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><i>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p> | <p>19</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p> |
| <p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta</p> | <p>23 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p> | <p>24 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Arroz milanesa</p> <p>(con magro y fiambre de york)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p> | <p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p> | <p>26</p> <p>Ensalada campera</p> <p>(con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p> |
| <p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p> | <p>30 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p> | <p>31 <i>Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</i></p> <p>Sopa Jurásica</p> <p>(de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito</p> <p>(de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. 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> | | | | |



CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR
 El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:
-Compra pescado de temporada
-Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.
 Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?





| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|---|
| <p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa (al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.</p> | <p>2</p> <p>Amanida de pasta (espirals, hortalisses i olives)</p> <p>Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita</p> | <p>3 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</p> | <p>4 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita</p> | <p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana (amb hortalisses)</p> <p>Filet de caella en adob (arrebossat casolà)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p> |
| <p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema mediterrània (amb hortalisses)</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p> | <p>9</p> | <p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p> | <p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs del senyoret (amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p> | <p>12</p> |
| <p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada</p> <p>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita</p> | <p>16 Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita</p> | <p>17 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Cigrons llauradors (amb hortalisses)</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita</p> | <p>18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p> | <p>19</p> <p>Amanida d'arròs (amb hortalisses, ou i olives)</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana (al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita</p> |
| <p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb arròs (amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita</p> | <p>23 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p> | <p>24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Arròs milanesa (amb magre i pernil dolç)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p> | <p>25 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de maduixa</p> <p>Fesols a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita</p> | <p>26</p> <p>Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p>Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p> |
| <p>29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita</p> | <p>30 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita</p> | <p>31 Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)</p> <p>Sopa Juràsica (d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou)</p> <p>Dino pernillet (de pollastre en salsa amb creïlla i moniato)</p> <p>Caver Crema</p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita</p> | <p>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.</p> <p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</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> | | | | |

CONSUMIR PEIX SOSTENIBLE: BO PER TU, BO PER AL MAR
El peix és un aliment principal en la nostra Dieta Mediterrània. És la nostra responsabilitat ajudar a recuperar els recursos de la mar, triant aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient:
-Compra peix de temporada
-Assegura't que compleix els requisits de pesca sostenible, llegeix l'etiqueta. Actuar des del plat de manera responsable és el nostre objectiu, et sumes al repte?

