

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos gratinados (con tomate y queso)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo asado con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de berenjena. Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pollo asado. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de arroz (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo adobado al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ternera guisada. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de alubias (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras (al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla de jamón serrano. 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>



¿Sabes que en este mes se quiere celebrar el Día Internacional de la Paella? Esta iniciativa tiene el objetivo de promover el consumo de este plato típico de la Comunidad Valenciana, en el que se utilizan ingredientes de la zona como el arroz, el garrofón y la judía verde. Y como curiosidad: ¡Se trata del plato español más famoso en la red y el cuarto a nivel mundial! ¡Celébralo con nosotros!





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cargols gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita en conserva SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Vichyssoise (crema de creïlla i porro)</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita SOPAR: Pésols saltats i peix blanc al all. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p>Fesols llauradores (amb hortalisses)</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita SOPAR: Sopa minestrone i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida completa (lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>Fruita SOPAR: Escalivada i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>Gelat SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita</p>
<p>17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb arròs (amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita SOPAR: Amanida de tomaca i pollastre rostit. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs (amb hortalisses i tonyina)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita SOPAR: Bullit valencià i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>logurt SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Llomello adobat al forn amb PÉSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc amb tomaca. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filet de lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita SOPAR: Bajoques i vedella guisada. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Amanida de fesols (amb hortalisses i tonyina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita SOPAR: Sèmola i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, dacs, olives</p> <p>Sopa d'au amb lletres (d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides casolanes (al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Gelat SOPAR: Crema de carabassa i truita de pernil. 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. 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>				

Saps que en aquest mes es vol celebrar el Dia Internacional de la Paella? Esta iniciativa té l'objectiu de promoure el consum d'aquest plat típic de la Comunitat Valenciana, en el que s'utilitzen ingredients de la zona com l'arròs, el garrofó i la bajoqueta. I com a curiositat: Es tracta del plat espanyol més famós a la xarxa i el quart a nivell mundial! Celebra-ho amb nosaltres!

