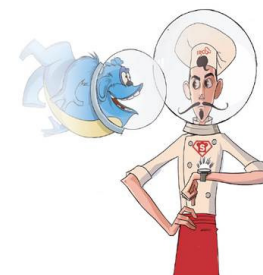


| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p> | <p>3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS 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 DO Valencia 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 ECOLÓGICO</p> <p>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con pavo</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p> | <p>6</p> <p>Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Lomo en salsa española con zanahoria (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: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p> | <p>11</p> <p>Ensalada de GARBANZOS ECOLÓGICOS (con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta</p> | <p>12</p> | <p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p> | |
| <p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p> | <p>17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Cazón en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p> | <p>18 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con FIDEOS ECOLÓGICOS (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 ECOLÓGICOS a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta</p> | <p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</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 ECOLÓGICAS con espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta</p> | <p>24 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS 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 DO Valencia (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 ECOLÓGICO con vinagreta de fresa</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</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 ECOLÓGICOS (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, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con magro</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta</p> | <p>31 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p> | <p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi.</p> | | | <p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: berenjena, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, plátano, pera, ciruela, kiwi, uva, mandarina y caqui.</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!



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRÉS | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb verdures</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita</p> | <p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i remenat d'alls. Fruita</p> | <p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs DO València del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pernil dolç, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p> | <p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p> | <p>6</p> <p>Amanida de creïlla</p> <p>(amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p>Llomello amb salsa espanyola amb safanòria</p> <p>(al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i broqueta de peix. Fruita</p> |
| <p>9</p> | <p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles en salsa</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita</p> | <p>11</p> <p>Amanida de CIGRONS ECOLÒGICS</p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i pollastre al forn. Fruita</p> | <p>12</p> | <p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita</p> |
| <p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Vichyssoise amb formatge</p> <p>(crema de creïlla i porro)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p> | <p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Arròs DO València amb tomaca</p> <p>Caçó en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita</p> | <p>18</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa de picada amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blau a la planxa. Fruita</p> | <p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la castellana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i titot rostit. Fruita</p> | <p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i saltejat de magre. Fruita</p> |
| <p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i sípia amb salsa. Fruita</p> | <p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc al vapor. Fruita</p> | <p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p>Arròs al forn DO València</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de titot. Fruita</p> | <p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA amb vinagreta de maduixa</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p> | <p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llonganisses lionesa</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita paisana. Fruita</p> |
| <p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb magre</p> <p>Varettes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i titot torrat. Fruita</p> | <p>31</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita</p> | <p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECÒ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.</p> | | |
| | | | <p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, plàtan, pera, pruna, kiwi, raïm, mandarina i caqui.</p> <p>ECÒ</p> | <p>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·licita 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> |



Encara que hui en dia la majoria de les fruites i hortalisses es troben disponibles durant tot l'any, no hem d'oblidar que els ALIMENTS DE TEMPORADA ens permeten consumir les fruites i verdures en el seu millor moment, tant a nivell d'aportació de nutrients, major contingut en vitamines i minerals, com a nivell de sabor i aroma, **PROMOU EL CONSUM DE PRODUCTES DE TEMPORADA!**

