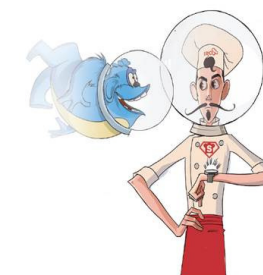


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (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 (lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO Valencia) (con pollo)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes salteados y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo asado con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz DO Valencia (con hortalizas)</p> <p>Longanizas con pisto (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 DO Valencia (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>GARBANZOS ECOLÓGICOS estofados (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</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</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Arroz DO Valencia 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 FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras (al horno con pimiento 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 ECOLÓGICOS (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</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>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</p> <p>berenjena, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.</p> <p>ECÓ</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECÓ</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:

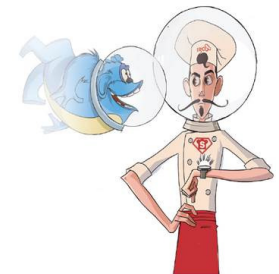
- Legumbres + Frutos secos, como por ejemplo una ensalada de lentejas con nueces
- Cereales integrales + Semillas, piensa en una rica ensalada de arroz con pipas de girasol.

¡Te dará la energía para el resto del día!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</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, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS 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, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO València)</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb bajoques</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb arròs DO Vslència</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 DO València</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>CIGRONS ECOLÒGICS estofats</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</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 pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Arròs DO València 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 FIDEUS ECOLÒGICS</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 ECOLÒGICS</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet d'abadejo en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</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>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</p> <p>albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivía, creïlla, julivert, poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera y kiwi.</p> <p>ECÒ</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECÒ</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>	

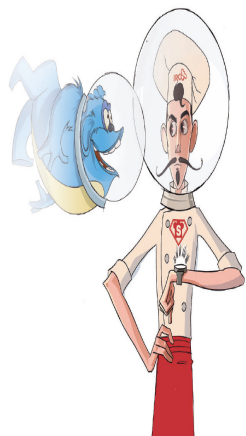
¿Llegums amb arròs?
Sí, sí...has llegit bé.
Esta combinació, a més de riquíssima, augmenta la qualitat de la seua proteïna. I no és l'única opció; també pots combinar:
- Llegums + Fruits secs, com per exemple una amanida de llentilles amb anous.
- Cereals integrals + Llavors, pensa en una rica amanida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





ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
11	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)							
12	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Jamón serrano y queso		Tortilla española (con patata y cebolla)		
13	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo al horno	
14	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada completa (sin atún)	
	2º p	Arroz con pollo								
15	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Sopa de ave con fideos "sin gluten"		
	2º p	Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS					Muslo de pollo asado con guarnición de verduras (al horno)		Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS	
18	1er p	Lentejas con arroz (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)							
19	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Jamón serrano y queso	
20	1er p	Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)					Ensalada de arroz (sin guisantes ni fiambre de york)		Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)	
	2º p	Tortilla de calabacín				Muslo de pollo asado		Tortilla de calabacín		



(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

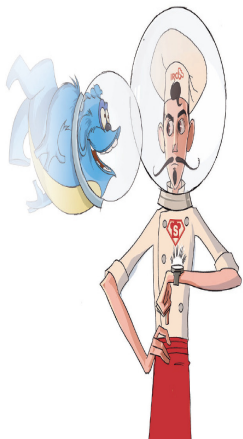
NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
21	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias con verduras	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)</i>							
22	1er p	Macarrones "sin gluten" con atún							<i>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</i>	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
25	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Lomo al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS					<i>Lomo al horno con guarnición de verduras</i>		Lomo al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS	
26	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
27	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras (al horno con pimiento y champiñón)								
28	1er p	Ensalada de garbanzos (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Ensalada de garbanzos (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>		<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa con loncha de queso	
29	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de bacalao en salsa mery (al horno con ajo y perejil)							<i>Magro con hortalizas</i>	



(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.