

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p><b>Fruta en conserva</b></p> <p>CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p><b>Vichyssoise</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS campesinos</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sopa minestrone y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas)</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Muslo de pollo asado con champiñón</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de berenjena. Fruta</p>
<p><b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz DO Valencia</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pollo asado. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de arroz DO Valencia</b></p> <p>(con hortalizas y atún)</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Yogur artesano del Maestrazgo</b></p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con atún</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p><b>24</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Lomo adobado al horno con guisantes</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Judías verdes y ternera guisada. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Ensalada de LENTEJAS ECOLÓGICAS</b></p> <p>(con hortalizas y atún)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p><b>27</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras</b></p> <p>(al horno con pimiento y champiñón)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>28</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><b>Arroz DO Valencia con tomate</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE:</b></p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.</p>	<p><b>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</b></p> <p>Berenjena, calabacín, zanahoria, tomate, pepino, lechuga, patata, cebolla, pimiento, calabaza, melón, sandía, melocotón, nectarina, ciruelo, manzana, pera, plátano.</p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p>En IRCO, todos los días más <b>Sostenibles.</b></p> <p>Todos los días, <b>VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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><b>10</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p><b>Fruita en conserva</b></p> <p>SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita</p>	<p><b>11</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p><b>Vichyssoise</b></p> <p>(crema de creïlla i porro)</p> <p><b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b></p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i peix blanc al all. Fruita</p>	<p><b>12</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS llauradors</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i llom a la planxa. Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(amb pollastre)</p> <p><b>Gelat</b></p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>14</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit amb xampinyó</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita</p>
<p><b>17</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb arròs DO Vslencia</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba</b></p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>18</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i pollastre rostit. Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Amanida d'arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>20</b> Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>logurt artesà del Maestrat</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita</p>	<p><b>21</b> Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p><b>24</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de verdures naturals amb formatge</b></p> <p><b>Llomello adobat al forn amb pèsols</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc amb tomaca. Fruita</p>	<p><b>25</b> Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa mery</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bajoques i vedella guisada. Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Amanida de LLENTILLES ECOLÒGIQUES</b></p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p><b>27</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides casolanes</b></p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p><b>Gelat</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>28</b> Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p><b>Arròs DO València amb tomaca</b></p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de pernil. Fruita</p>
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE:</b></p> <p>Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.</p>	<p><b>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</b></p> <p>Alberginia, carabasseta, safanòria, tomaca, cogombre, lletuga, creïlla, ceba, primentó, carabassa, meló, meló d'Alger, bresquilla, nectarina, pruna, poma, pera, plàtan.</p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p>En IRCO, tots els dies més <b>Sostenibles.</b></p> <p>Tots els dies, <b>VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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!

