

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>Yogur</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 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón)</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>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de berenjena. Fruta</p>
<p>17 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Flan</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 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</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>Fruta</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 GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Yogur</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 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</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 patata dado (al horno con pimiento 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>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE</p> <p>CATERING:</p> <p>Manzana, plátano, 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>logurt</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó)</p> <p>Fruita</p> <p>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>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita</p>
<p>17 Lletuga variada, tomaca, dacs</p> <p>Llenties amb arròs (amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Flam</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i pollastre rostit. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>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>Fruita</p> <p>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>logurt</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Bajoques i vedella guisada. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Fesols de l'horta (amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>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 creïlla donat (al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>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>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de pernil. Fruita</p>
<p>FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE CATERING: Poma, plàtan, 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!

