

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 GUI SANTES 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 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>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
10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Cargols gratinats (amb tomaca i formatge) Mossets de rosada logurt SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita	11 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Vichyssoise (crema de creïlla i porro) Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Pésols saltats i peix blanc al all. Fruita	12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Fesols llauradores (amb hortalisses) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sopa minestrone i llom a la planxa. Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Escalivada i peix blau al vapor. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC Fruita SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita
17 Lletuga variada, tomaca, dacsà Llentilles amb arròs (amb hortalisses) Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) Flam SOPAR: Bròquil al vapor i peix blanc a la llima. Fruita	18 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge Guisat de creïlles amb titot Purnes de lluç Fruita SOPAR: Amanida de tomaca i pollastre rostit. Fruita	19 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Arròs amb magre i verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Bullit valencià i broqueta de peix. Fruita	20 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cigrons a la jardineria (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita
24 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de verdures naturals amb formatge Llomello adobat al forn amb PÉSOLS ECOLÒGICS logurt SOPAR: Carxofes i peix blanc amb tomaca. Fruita	25 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Filet de lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Bajoques i vedella guisada. Fruita	26 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Fesols de l'horta (amb hortalisses) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Sèmola i magre amb hortalisses. Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsà, olives Sopa d'au amb lletres (d'au i porc amb cigrons i ou) Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlla donat (al forn amb pebrot i xampinyó) Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita	28 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Arròs amb tomaca Delícies de calamar Fruita SOPAR: Crema de carabassa i truita de pernil. Fruita
FRUITA DE TEMPORADA SETEMBRE CATERING: Poma, plàtan, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC			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.

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!

