

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.	Comedores IRCO, más sostenibles. Todos los meses, platos 100% ECOLÓGICOS. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.  <small>Certificado por el CAECV (ES-ECO-020-CV)</small>	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.	1	2
				Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro con queso Lomo adobado en salsa española <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas de la huerta <small>(con hortalizas)</small> Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla <small>(al horno)</small> Yogur CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, huevo Espaguetis con tomate y calabacín Filete de merluza a la vasca <small>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</small> Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con calabaza Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz primavera <small>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</small> Delicias de calamar Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, atún Sopa de ave con letras <small>(de ave y cerdo con huevo)</small> Muslo de pollo a la cazadora <small>(al horno con pimiento y champiñón)</small> Fruta CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta
12	13	14	15	16
Lechuga variada, tomate, maíz CREMA DE VERDURAS NATURALES ECOLÓGICA Albóndigas a la santanderina con guisantes <small>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</small> Flan CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, queso Fideos a la cazuela con magro Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana <small>(con pollo)</small> Surtido de fiambre <small>(fiambre de york, queso y salchichón)</small> Fruta CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Alubias campesinas <small>(con hortalizas)</small> Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Tornillos con atún Tortilla española <small>(con patata y cebolla)</small> Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta
19	20	21	22	23
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Lentejas con arroz <small>(con hortalizas)</small> Chispas de merluza Yogur artesano sabor toffee CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, atún Sopa de picadillo con estrellitas <small>(de ave y cerdo con huevo)</small> Muslo de pollo rustido con judías verdes Fruta CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz a banda <small>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</small> Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery <small>(al horno con ajo y perejil)</small> Fruta CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small> Lomo a las hierbas provenzales <small>(al horno)</small> Fruta CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta
26	27	28	29	30
Lechuga variada, tomate, maíz Cazuela de fideos a la hortelana <small>(con hortalizas)</small> Longanizas con pisto <small>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</small> Yogur CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, huevo Arroz con tomate Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta	Ensalada Ave César (lechuga, tomate, maíz, picatostes con salsa de yogur) Crema Imperio <small>(crema de verduras con garbanzos)</small> Pizza Romana <small>(pizza de york, bacon, tomate y queso)</small> Frutitas del Olimpo CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales napolitana <small>(con tomate y hortalizas)</small> Filete de merluza SOSTENIBLE a la bilbaína con zanahoria <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, atún ALUBIAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS Tortilla de patata Fruta CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta



¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos? Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible. ¡COME ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE! ¡EN IRCO PLATOS 100% ECO!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.	Menjadors IRCO, més sostenibles. Tots els mesos, plats 100% ECOLÒGICS. Tots els dies, PA ECOLÒGIC Certificado por el CAECV (ES-ECO-020-CV)	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.	1	2 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de creïlla i porro amb formatge Llomello adobat amb salsa espanyola (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Xampinyò saltat i peix blau al forn. Fruita
5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles de l'horta (amb hortalisses) Hamburguesa mixta (ternera i porc) amb salsa de ceba (al forn) logurt SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita	6 Lletuga, tomaca, dacsca, ou Espaguetis amb tomaca i carabasseta Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i titot a la planxa. Fruita	7 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de cigrons amb carabassa Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita	8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs primavera (amb hortalisses, pernil dolç i pèsols) Delícies de calamar Fruita SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita	9 Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina Sopa d'au amb lletres (d'au i porc amb ou) Cuixa de pollastre a la caçadora (al forn amb pebrot i xampinyó) Fruita SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita
12 Lletuga variada, tomaca, dacsca CREMA DE VERDURES NATURALS ECOLÒGICA Mandonguilles a la santanderina amb pèsols (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Flam SOPAR: Escalivada i peix blanc al caldo curt. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Fideus a la cassola amb magre Filet de bacallà arrebossat casolà Fruita SOPAR: Minestra de verdures i rotllet de vedella. Fruita	14 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Sopa d'au i remenat de setes. Fruita	15 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Fesols llauradores (amb hortalisses) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Floricó al vapor i peix blau al forn. Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cargols amb tonyina Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita
19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL. Llentilles amb arròs (amb hortalisses) Purnes de lluç logurt artesà sabor toffee SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita	20 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Sopa de picada amb estreletes (d'au i porc amb ou) Cuixa de pollastre rostit amb bajoquetes Fruita SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al vapor. Fruita	21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Amanida de tomaca i pit de titot en el seu suc. Fruita	22 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Macarrons amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo en salsa mery (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i truita de pernil. Fruita	23 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL. Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Llomello a les herbes provençals (al forn) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blau a la llima. Fruita
26 Lletuga variada, tomaca, dacsca Cassola de fideus a l'hortolana (amb hortalisses) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) logurt SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa. Fruita	27 Lletuga, tomaca, dacsca, ou Arròs amb tomaca Mossets de rosada Fruita SOPAR: Amanida completa i truita d'albergina. Fruita	28 Amanida Ave César (lletuga, tomaca, dacsca, crostons amb salsa de iogurt) Crema Imperi (crema de verdures amb cigrons) Pizza Romana (pizza de pernil dolç, bacon, tomaca i formatge) Frutetes de l'Olimp SOPAR: Xampinyó saltejat i vedella guisada. Fruita	29 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espirals napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç SOSTENIBLE a la bilbaïna amb safanòria (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita	30 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina FESOLS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES Truita de creïlla Fruita SOPAR: Graellada i peix blanc al caldo curt. Fruita

Coneixes els beneficis de consumir
aliments ecològics?
Són aquells que
s'obtenen a través
d'una ramaderia i
agricultura ecològica,
mitjançant l'utilització
i aprofitament
dels recursos naturals.
Amb el seu consum
ajudem a protegir
la naturalesa i les seues espècies,
fomentant així un entorn
més sostenible.
**MENJA ALIMENTS ECOLÒGICS
I CUIDA EL MEDI AMBIENT!
EN IRCO PLATS 100% ECO!**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro Pechuga de pollo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas de la huerta (con hortalizas) Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta	7 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con calabaza Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con setas Delicias de calamar Yogur	9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Sopa de ave con letras Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y champiñón) Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Albóndigas de ave a la santanderina con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Fideos a la cazuela con pollo Filete de bacalao rebozado casero Fruta	14 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) Paella valenciana (con pollo) Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo con vinagreta de fresa Alubias campesinas (con hortalizas) Solomillo de pollo empanado con ketchup Flan	16 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Tornillos con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Chispas de merluza Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, atún Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS Fruta	21 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de calabacín Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur artesano sabor toffee	23 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pechuga de pollo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Longanizas de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	27 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo Arroz con tomate Bocaditos de rosada Fruta	28 Ensalada Ave César (lechuga, tomate, maíz, picatostes con salsa de yogur) Crema Imperio (crema de verduras con garbanzos) Pizza de atún (con tomate y queso) Frutitas del Olimpo	29 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza SOSTENIBLE a la bilbaina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Yogur	30 Lechuga, tomate, lombarda, atún Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta

¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos? Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible. ¡COME ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE!



COMPROMESOS AMB LA QUALITAT DE VIDA I EL BENESTAR

PROJECTE “EN ACCIÓ PER UN MENJADOR
SOSTENIBLE”

19 al 23 de Novembre

CONEIXENT ELS LLEGUMS DE QUALITAT DEL PAÍS

III CAMPANYA: CONSUMEIX LLEGUMS
DE QUALITAT DEL PAÍS

SÓN SANES I
SOSTENIBLES



legumc.al



COMPROMETIDOS CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR

PROYECTO “EN ACCIÓN POR UN COMEDOR
SOSTENIBLE”

19 al 23 de Noviembre

CONOCIENDO LAS LEGRUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS

III CAMPAÑA: CONSUME LEGUMBRES
DE CALIDAD DEL PAÍS

SON SANAS Y
SOSTENIBLES



legumcal

