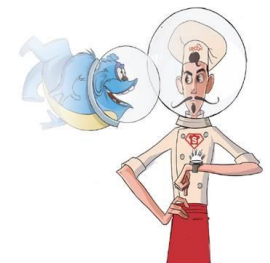


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	1	2 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Espirales gratinadas (con tomate y queso) Lomo sajonia a la manzana (al horno) Yogur CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta	3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de atún Fruta CENA: Coliflor al vapor y rollo de ternera. Fruta
6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro con queso Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta	7 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	8 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Paella valenciana (con pollo) Yogur CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta
13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Lomo adobado a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Vichysoisse y revuelto de gambas. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la bilbaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de zanahoria con queso Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso) Tortilla de calabacín Flan CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con verduras Varitas de merluza Fruta CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tallarines con atún Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz CAMPAÑA: CONSUMO DE LEGUMBRES DE PROXIMIDAD. Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta	22 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo Arroz con tomate Filete de palometa en adobo empanado casero con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Fruta CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	23 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas CAMPAÑA: CONSUMO DE LEGUMBRES DE PROXIMIDAD. Alubias con verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de calabaza Lomo rustido con judías verdes Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta
27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta	28 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Fideuá gandiense (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con picatostes caseros Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta	30 Ensalada de la Bestia (tomate cherry, pepino, maíz, olivas con vinagreta de fresa) Poción mágica del bosque encantado (sopa de carne con estrellitas, gallina, garbanzos y huevo) Jamoncitos del Jurásico (de pollo al horno con patatas chips y salsa de hortalizas) Gelatina Atómica CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta	<p>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.</p>



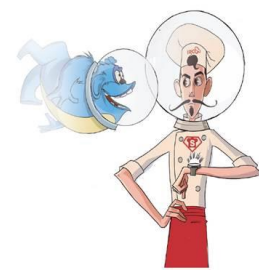
¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas? Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes... ¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Espirals gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Llom saxònia a la poma (al forn) logurt</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de tonyina Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>Fesols a la riojana (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espaguetis napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures fregades i truita de york. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Amanida completa (lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb arròs (amb hortalisses)</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Vichysoise i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Filet d'abadejo a la bilbaïna (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Lasanya gratinada (amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p>Truita de carabasseta Flam</p> <p>SOPAR: Bajoques i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>17</p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</i></p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Varetes de lluç Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita</p>
<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Tallarines amb tonyina</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p><i>CAMPANYA: CONSUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT.</i></p> <p>Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Filet de palometa en adob arrebossat casolà amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><i>CAMPANYA: CONSUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT.</i></p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Llomello rostit amb bajoques Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes fregades i peix blanc al caldó curt. Fruita</p>
<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties estofades (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Mossets de rosada Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Fideuà gandiana (amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida de la Bèstia (tomaca cherry, cogombre, dacsa, olives amb vinagreta de fresa)</p> <p>Poció màgica del bosc encantat (sopa de carn amb estreletes, gallina, cigrons i ou)</p> <p>Pernilets del Juràssic (de pollastre al forn amb creïlles xips i salsa de hortalisses)</p> <p>Gelatina Atòmica</p> <p>SOPAR: Pèsols fregats i remenat d'all tendres. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.</p>



Com s'alimenten els Superherois i Superheroïnes? Menjar saludable ens aporta superpoders en forma d'energia, vitamines i minerals. Una alimentació variada i equilibrada millora la nostra vista, ajuda a que els ossos cresquen més forts, fins i tot, potencia la nostra memòria. Ja saps ... **CONEIX EL MERAVELLÓS MÓN DELS ALIMENTS!**



20 al 24 de noviembre 2017

II CAMPAÑA



**Consume legumbres del país
Son sanas y sostenibles**

Organizado por:



CGD-NE

Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



, como empresa colaboradora de **MENSA CIVICA**