

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



¿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!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE:</p> <p>Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.</p> <p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA de FARINA ECOLÒGICA.</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>	<p>Setmana del 19 al 23 de novembre. III CAMPANYA: CONSUMEIX LLEGUMS DE QUALITAT DEL PAÍS</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Llomello adobat amb salsa espanyola</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyò saltat i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Llentilles de l'horta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera i porc) amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i titot a la planxa. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Potatge de cigrons amb carabassa</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs primavera</p> <p>(amb hortalisses, pernil dolç i pèsols)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina en PESOLS ECOLÒGICS</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga variada, tomaca, formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de bacallà arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Paella alacantina</p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pernil dolç, formatge i salsitxó)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i remenat de setes. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p>Fesols llauradores</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Floricol al vapor i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda</p> <p>Cargols amb tonyina</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>Sopa de picada amb estreletes</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb BAJOQUETES ECOLÒGIQUES</p> <p>logurt artesà sabor toffee</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS carbonara</p> <p>(amb llet, bacon i xampinyó)</p> <p>Filet d'abadejo a la bilbaïna</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i truita de pernil. Fruita</p>
<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Amanida Ave César (lletuga, tomaca, dacsca, crostons amb salsa de iogurt)</p> <p>Crema Imperi</p> <p>(crema de verdures amb cigrons)</p> <p>Pizza Romana</p> <p>(pizza de pernil dolç, bacon, tomaca i formatge)</p> <p>Frutetes de l'Olimp</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i vedella guisada. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga variada, tomaca, safanòria</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Lluç SOSTENIBLE en salsa mery amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>

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!

