

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>4</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p><i>Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</i></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza</p> <p><i>Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><i>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>24</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Arroz milanesa</p> <p>(con magro y fiambre de york)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Guisado de patatas con atún</p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30</p> <p><i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica</p> <p>(de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito</p> <p>(de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</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>				

CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR
 El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:
 -Compra pescado de temporada
 -Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.
 Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Espirals italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de caella en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p>
<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema mediterrània</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Mandonguilles en salsa amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>9</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa</p> <p>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Cigrons llauradors</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita</p>
<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Arròs milanesa</p> <p>(amb magre i pernil dolç)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb tonyina</p> <p>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>
<p>29</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)</p> <p>Sopa Juràsica</p> <p>(d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou)</p> <p>Dino pernillet</p> <p>(de pollastre en salsa amb creïlla i moniato)</p> <p>Caver Crema</p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.</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>				

CONSUMIR PEIX SOSTENIBLE: BO PER TU, BO PER AL MAR
 El peix és un aliment principal en la nostra Dieta Mediterrània. És la nostra responsabilitat ajudar a recuperar els recursos de la mar, triant aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient:
 -Compra peix de temporada
 -Assegura't que compleix els requisits de pesca sostenible, llegeix l'etiqueta.
 Actuar des del plat de manera responsable és el nostre objectiu, et sumes al repte?

