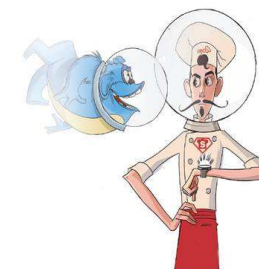


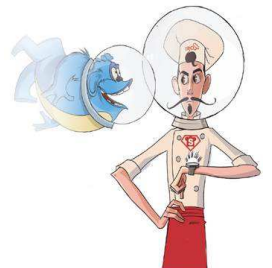
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección 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>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espirales gratinadas</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Lomo sajonia a la manzana</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y rollito de ternera. Fruta</p>
<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza orly</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p><b>Lentejas a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p><b>Paella alicantina</b></p> <p>(con pollo y magro de cerdo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, huevo</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas con arroz</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Vichyssoise y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Lasaña gratinada</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>(con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Flan</p> <p>CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tallarines con atún</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas de la abuela</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Lomo rustido con judías verdes</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>CAMPAÑA: CONSUMO DE LEGUMBRES DE PROXIMIDAD.</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, atún</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas con chorizo y jamón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</p> <p><b>Macarrones italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, atún</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Longanizas con pisto</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de la Bestia (tomate cherry, pepino, maíz, olivas con vinagreta de fresa)</p> <p><b>Poción mágica del bosque encantado</b></p> <p>(de carne con estrellitas, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Jamoncito del Jurásico</b></p> <p>(de pollo al horno con patatas chips y salsa de hortalizas)</p> <p>Gelatina Atómica</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE:</b> 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><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espirals gratinats</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Llom saxònia a la poma</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Truita de tonyina</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p><b>6</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Lluç orly</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i truita de york. Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p><b>Llenties a la riojana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria</p> <p><b>Crema de creïlla i porro</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives</p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p><b>Paella alacantina</b></p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lletuga, tomaca, ou</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b></p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>
<p><b>13</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Llenties amb arròs</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Llom adobat a les herbes provençals</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Vichysoisse i remenat de gambes. Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p><b>Fideus a la cassola amb pollastre</b></p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa</p> <p><b>Lasanya gratinada</b></p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bajoques i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p><b>Arròs tres delícies</b></p> <p>(amb ou, pernil dolç, pèsols i gamba)</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p><b>Fiam</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Tallarines amb tonyina</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa</p> <p><b>Llenties de la iaia</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Crema de carabassa</b></p> <p><b>Llomello rostit amb bajoques</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al caldó curt. Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>CAMPANYA: CONSUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT.</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre a la planxa. Fruita</p>
<p><b>27</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Llenties amb xoriço i pernil</b></p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p><b>Macarrons italians</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de pit de titot</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p><b>Crema de verdures naturals</b></p> <p><b>Llonganisses amb samfaina</b></p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>Amanida de la Bèstia (tomaca cherry, cogombre, dacsa, olives amb vinagreta de maduixa)</p> <p><b>Poció màgica del bosc encantat</b></p> <p>(de carn amb estreletes, gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Pernilet del Juràssic</b></p> <p>(de pollastre al forn amb creïlles xips i salsa de hortalisses)</p> <p><b>Gelatina Atòmica</b></p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i remenat d'alls tendres. Fruita</p>	<p><b>FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE:</b></p> <p><b>Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.</b></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



**IRCO**, como empresa colaboradora de **MENSA CIVICA**