



## LUNES

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(07)**  
**MACARRONES ECO con tomate y calabacín**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
**Fruta**

**CENA:** Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(14)**  
**Fideos a la cazuela con pavo**  
**Bocaditos de rosada**  
**Fruta**

**CENA:** Ensalada verde y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(28)**  
**MACARRONES INTEGRALES napolitana** con tomate y hortalizas  
**Chispas de merluza con salsa tártara casera**  
**Fruta**

**CENA:** Puré de patatas y magro con hortalizas. Fruta

## MARTES

**Ensalada de pasta** hortalizas y olivas  
**Gallo San Pedro al horno**  
**Fruta**

**CENA:** Puré de verduras y pechuga de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún **(08)**  
**Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES**  
**Longanizas con pisto** carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas  
**Fruta**

**CENA:** Ensalada mixta y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, palitos de cangrejo **(15)**  
**Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
**Fruta**

**CENA:** Verduras asadas y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún **(29)**  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Tortilla de calabacín**  
**Fruta**

**CENA:** Menestra y pescado blanco al caldo corto. Fruta

## MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas **(02)**  
**Garbanzos con verduras**  
**Tortilla de patata**  
**Fruta**

**CENA:** Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(09)**  
**Lentejas con hueso de jamón**  
**Solomillo de pollo empanado**  
**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **(16)**  
**Sopa de pescado con fideos** con merluza y marisco  
**Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECO** al horno con salsa de hortalizas  
**Fruta**

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Ensalada Olimpo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) **(30)**  
**Crema de los Dioses** de garbanzos con hortalizas  
**Pizza Zeus** con bacon, tomate, queso y champiñón  
**Postre Atenas**

**CENA:** Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta

## JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **(03)**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Filete de bacalao a la riojana** al horno con salsa de hortalizas  
**Fruta**

**CENA:** Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(10)**  
**Lentejas con hueso de jamón**  
**Solomillo de pollo empanado**  
**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **(17)**  
**Arroz meloso con verduras**  
**Abadejo en salsa de tomate casera** al horno  
**Fruta**

**CENA:** Sémola y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **(31)**  
**Sopa de puchero con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Alitas de pollo a la miel con patata y boniato** al horno  
**Fruta**

**CENA:** Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta

## VIERNES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **(04)**  
**Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con pimiento y champiñón  
**Fruta**

**CENA:** Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(11)**  
**Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo** con lechuga, tomate y zanahoria  
**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
**Fruta y helado**

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **(18)**  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa** al horno con salsa de cebolla  
**Fruta**

**CENA:** Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **(25)**  
**Arroz a la valenciana** con verduras y carne de cerdo  
**Filete de merluza con salsa de tomate casera** al horno  
**Fruta**

**CENA:** Sopa de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

## LO QUE NOS DIFERENCIA



## ¿SABÍAS QUE...?

FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:  
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.

## CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUEENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

## VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

<b>Energía:</b> 3644kj 871kcal	<b>Grasas:</b> 40,9g	<b>AGS:</b> 8g	<b>AGM:</b> 12,5g	<b>AGP:</b> 15,7g
<b>Hidratos de Carbono:</b> 89,7g	<b>Azúcares:</b> 21,8g	<b>Proteínas:</b> 30,6g	<b>Sal:</b> 2,3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia