

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| <p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Longanizas con pisto <small>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p> | <p>12</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española <small>(con patata y cebolla)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta</p> | <p>13</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con pescado <small>(con merluza, calamar y gamba)</small></p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla con verduras rehogadas <small>(al horno)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y brocheta de pescado. Fruta</p> | <p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de abadejo a la gallega <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes salteados y magro en salsa. Fruta</p> | <p>15</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Muslo de pollo asado con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y revuelto de york. Fruta</p> |
| <p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Longanizas con pisto <small>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p> | <p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Delicias de calamar con verduras salteadas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y ternera a la plancha. Fruta</p> | <p>20</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz milanesa <small>(con magro y fiambre de york)</small></p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p> | <p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup y champiñón al ajillo</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p> | <p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias estofadas <small>(con chorizo y hueso de jamón)</small></p> <p>Pizza IRCO <small>(con fiambre de york, tomate y queso)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta</p> |
| <p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo adobado al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p> | <p>26</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p> | <p>27</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras <small>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</small></p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras <small>(al horno con pimienta y champiñón)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta</p> | <p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta</p> | <p>29</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tallarines con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery <small>(al horno con ajo y perejil)</small></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y brocheta de pavo. Fruta</p> |
| <p>FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera 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> | | | | |

