



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02

Lentejas estofadas
con patata, cebolla y pimienta
Tortilla de atún y fiambre de pavo con ensalada
Yogur natural

CENA: Jamoncitos de pavo con verdura y patata al horno. Fruta

03

Hervido valenciano con huevo duro
patata, zanahoria, cebolla, judías verdes
Pechuga de pollo a la plancha
con tomate natural
Fruta de temporada o leche

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco con pisto. Fruta

04

Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada multicolor
Fruta de temporada o leche

CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de pimientos. Fruta

05

Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo
Muslo de pollo a la riojana con patata al horno y ensalada
al horno
Fruta de temporada

CENA: Salteado de setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

6

Festivo

09

Potaje de garbanzos con verduritas
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lomo a la plancha con tomate frito casero
Yogur natural o fruta de temporada

CENA: Berenjena parmesana y pescado azul al eneldo. Fruta

10

Crema de verduras naturales
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada
de ternera y cerdo
Fruta de temporada o leche

CENA: Tumbet mallorquín y chuletas de pavo. Fruta

11

Tallarines a la carbonara
con leche
Rodaja de merluza a la romana con ensalada
Fruta de temporada o leche

CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor. Fruta

12

Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo
Pollo al horno con verduras y patatas fritas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y tortilla campera. Fruta.

13

Arroz a banda
con pescado y marisco
Entremeses con ensalada
con queso, salchichón, chorizo y pechuga de pavo
Fruta de temporada y leche

CENA: Sopa de sémola y ternera en salsa verde. Fruta

16

Alubias estofadas
con hortalizas
Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada
Yogur natural o fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado blanco en salsa de verduras. Fruta

17

★ Panalito de ensalada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas, huevo con vinagreta de miel
★ Arroz zángano
arroz de otoño con setas y calabaza
★ Lomo con piñamiel zumbante
con salsa de piña y miel
Fruta de temporada o leche

CENA: Hojaldre de verduras con huevo escalfado. Fruta

18

Macarrones con atún
y tomate
③ Salmón a la naranja
al horno
Fruta de temporada o leche

CENA: Patatas panadera y pavo en salsa de yogur. Fruta

19

Consomé con pelota
con sopa de ave
⑤ Cocido completo y ensalada
con garbanzos, carne, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y pescado azul al papillote. Fruta

20

Arroz con conejo y pollo
Entremeses con ensalada
con queso, salchichón, chorizo y pechuga de pavo
Dulces navideños y fruta

CENA: Velouté de setas con queso y tortilla con pisto asado. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

30

Festivo

31

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.

Aventuras en América del Sur

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Consejos saludables

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ello una época de ilusión, pero también de excesos alimentarios. Disfruta comiendo sin excederte de los sabores y aromas que nos aporta esta época. ¡Disfruta y pásalo genial!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02

Llenties estofades
amb creïlla, ceba i pimentó
Truita amb tonyina i titot amb amanida
logurt natural

SOPAR: Pernilets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita

03

Bollit valencià amb ou dur
creïlla, safanòria, ceba, bajoques
Pit de pollastre a la planxa
amb tomàquet natural
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Focaccia al gust i xulles de titot. Fruita

04

Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Filet de lluç a la planxa amb amanida multicolor
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Bajoca al pesto i truita de pebrot. Fruita

05

Sopa coberta amb fideus
d'au i porc
Cuixa de pollastre a la riojana amb patata al forn i amanida al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

6

Festiu

09

Potatge de cigrons amb verduretes
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Llom a la planxa amb tomaca fregit casolà
logurt natural o fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau a l'anet. Fruita

10

Crema de verdures naturals
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida fregit casolà
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Tumbet mallorquí i xulles de titot rostides. Fruita

11

Tallarins a la carbonara
amb llet
Rodaja de lluç a la romana amb amanida
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

12

Sopa coberta amb fideus
d'au i porc
Pollastre al forn amb verdures i patates fregides
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i truita camperola. Fruita

13

Arròs a banda
amb peix i marisc
Entremesos amb amanida
amb formatge, llonganissa, xoriço i titot
Fruita de temporada i llet

SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en salsa verda. Fruita

16

Fesols estofats
amb hortalisses
Truita francesa i sardinetes en oli amb amanida
logurt natural o fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i peix balnc amb salsa de verdures. Fruita

17

Bresqueta d'amanida
Lletuga, safanòria, dacs, olives, ou amb vinagreta de mel
Arròs abellot
arròs de tador amb bolets i carabassa
Llom amb pinyamel brunzint
amb salsa de pinya i mel
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Pasta fullada de verdures amb ou escalfat. Fruita

18

Macarrons amb tonyina
i tomaca
Salmó a la taronja
al forn
Fruita de temporada o llet

SOPAR: Creïlles panaderes i titot amb salsa de iogurt. Fruita

19

Brou amb pilota
amb sopa d'au
Putxero complet i amanida
amb cigrons, carn, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i peix blau a la papillota. Fruita

20

Arròs amb conill i pollastre
Entremesos amb amanida
amb formatge, llonganissa, xoriço i titot
Dolços nadalencs i fruita

SOPAR: Velouté de boletus amb formatge i truita amb samfaina torrada. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.

Aventures en America del Sur

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

Lentejas estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural

3

Hervido valenciano con huevo duro

Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada o leche

4

Espaguetis salteados con pollo

con tomate

Lomo a la plancha con ensalada multicolor

Fruta de temporada y leche

5

Sopa de ave con fideos

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

6

FESTIVO

9

Potaje de garbanzos y verduras

Lomo a la plancha con tomate natural

Yogur natural o fruta de temporada

10

Crema de verduras

Hamburguesa a la plancha con ensalada

Fruta de temporada o leche

11

Tallarines con pollo y verduras

Lomo rebozado casero con ensalada

con harina de maíz
Fruta de temporada y leche

12

Sopa de ave con fideos

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

Fruta de temporada

13

Arroz con verduras

Jamón serrano y queso con ensalada

Fruta de temporada y leche

16

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural o fruta de temporada

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta)

17

Arroz zángano

con setas y calabaza

Lomo con piña y miel zumbante

con salsa de piña y miel
Fruta de temporada o leche

18

Macarrones salteados con hortalizas

Muslo de pollo a la naranja

al horno
Fruta de temporada y leche

19

Sopa de ave con fideos

Cocido con pavo y ensalada

Fruta de temporada

20

Arroz con conejo y pollo campero

Jamón serrano y queso con ensalada

Yogur



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural

3

Hervido valenciano con huevo duro

Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada o leche

4

Espaguetis "sin gluten" con pollo

con tomate

Merluza a la plancha con ensalada multicolor

Fruta de temporada y leche

5

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

6

FESTIVO

9

Potaje de garbanzos y verduras

Lomo a la plancha con tomate natural

Yogur natural o fruta de temporada

10

Crema de verduras

Hamburguesa a la plancha con ensalada

Fruta de temporada o leche

11

Espaguetis "sin gluten" con pollo y verduras

Filete de merluza rebozada casera con ensalada

con harina de maíz
Fruta de temporada y leche

12

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pollo rustido con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

13

Arroz a banda

con pescado y marisco

Jamón serrano y queso con ensalada

Fruta de temporada y leche

16

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada

Yogur natural o fruta de temporada

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta)

17

Arroz zángano

con setas y calabaza

Lomo con piña y miel zumbante

con salsa de piña y miel
Fruta de temporada o leche

18

Macarrones "sin gluten" con atún y tomate

Salmón a la naranja

al horno
Fruta de temporada y leche

19

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Cocido con pavo y ensalada

Fruta de temporada

20

Arroz con conejo y pollo campero

Jamón serrano y queso con ensalada

Yogur



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

Lentejas estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Fruta de temporada

3

Hervido valenciano con huevo duro

Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada

4

Espaguetis salteados con pollo

con tomate

Merluza a la plancha con ensalada multicolor

Fruta de temporada

5

Sopa de ave con fideos

Pollo asado con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

6

FESTIVO

9

Potaje de garbanzos y verduras

Pechuga a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada

10

Crema de verduras

Muslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

11

Tallarines con pollo y verduras

Filete de merluza al vapor con ensalada

Fruta de temporada

12

Sopa de ave con fideos

Pollo rustido con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

13

Arroz a banda

con pescado y marisco

Jamón serrano con ensalada

Fruta de temporada

16

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Fruta de temporada

17

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz)

Arroz zángano

con setas y calabaza

Lomo asado

al horno
Fruta de temporada

18

Macarrones salteados con hortalizas

Salmón a la naranja

al horno
Fruta de temporada

19

Sopa de ave con fideos

Cocido con pavo y ensalada

Fruta de temporada

20

Arroz con pollo y verduras

Jamón serrano con ensalada

Yogur desnatado



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

Lentejas estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Fruta de temporada

3

Hervido valenciano con huevo duro

Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada

4

Espaguetis salteados con pollo

con tomate

Merluza a la plancha con ensalada multicolor

Fruta de temporada

5

Sopa de ave con fideos

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

6

FESTIVO

9

Potaje de garbanzos y verduras

Lomo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada

10

Crema de verduras

Muslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

11

Tallarines con pollo y verduras

Filete de merluza rebozada casera con ensalada

con harina de maíz
Fruta de temporada

12

Sopa de ave con fideos

Pollo rustido con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

13

Arroz a banda

con pescado y marisco

Jamón serrano con ensalada

Fruta de temporada

16

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada

Fruta de temporada

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta)

Arroz zángano

con setas y calabaza

Lomo con piña y miel zumbante

con salsa de piña y miel
Fruta de temporada

17

Macarrones salteados con hortalizas

Salmón a la naranja

al horno
Fruta de temporada

18

Sopa de ave con fideos

Cocido con pavo y ensalada

Fruta de temporada

19

Arroz con conejo y pollo campero

Jamón serrano con ensalada

savia de soja

20



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

Lentejas estofadas

con verduras

Tortilla francesa con ensalada

Yogur natural

3

Hervido valenciano con huevo duro

Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural

Fruta de temporada o leche

4

Espaguetis salteados con pollo

con tomate

Merluza a la plancha con ensalada multicolor

Fruta de temporada y leche

5

Sopa de ave con fideos

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

al horno
Fruta de temporada

6

FESTIVO

9

Potaje de garbanzos y verduras

Pechuga a la plancha con tomate frito casero

Yogur natural o fruta de temporada

10

Crema de verduras

Muslo de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada o leche

11

Tallarines con pollo y verduras

Filete de merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada y leche

12

Sopa de ave con fideos

Pollo a la riojana con patatas al horno y ensalada

Fruta de temporada

13

Arroz a banda

con pescado y marisco

Pechuga de pollo con ensalada

Fruta de temporada y leche

16

Alubias estofadas

con verduras

Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada

Yogur natural o fruta de temporada

Panelito de ensalada (lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta)

17

Arroz zángano

con setas y calabaza

Pechuga de pollo con piña y miel zumbante

con salsa de piña y miel
Fruta de temporada o leche

18

Macarrones salteados con hortalizas

Salmón a la naranja

al horno
Fruta de temporada y leche

19

Sopa de ave con fideos

Cocido con pavo y ensalada

Fruta de temporada

20

Arroz con pollo y verduras

Pechuga de pollo con ensalada

Dulces navideños y fruta



Sabías que...

Consejos saludables

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de Julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

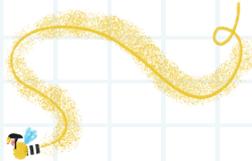
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES

