

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Milhojas de berenjena con queso y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>06 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimienta roja Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Patatas panadera y tortilla de verduras. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y tortilla rellena de queso. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras salteadas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con boniato asado con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón Fricandó de ave con carne de pavo al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y cazuela de magro. Fruta</p>	<p>21 Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos Mac & Cheese macarrones con salsa de queso Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa con especias barbaçoa (de cerdo y pavo) Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y huevos al plato. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa castellana con fideos de ave con huevo Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras salteadas y tortilla de espiñacas con queso. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor gratinada con queso y filete de ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate Yogur</p> <p>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Escalivada y pechuga de pollo al grill. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>

“La gran partida”
Tentaciones americanas

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

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

Valor nutricional
(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	ACP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	