

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><b>Festivo</b></p>
<p><b>04</b></p> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>05</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>06</b></p> <p><b>Arroz hervido</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>07</b></p> <p><b>Pasta hervida</b> <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>08</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de patata</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Pasta hervida</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz blanco al horno</b> <b>Fiambre de york y queso</b> Yogur natural</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Patata y zabahoria hervida</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Arroz hervido</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Pasta hervida</b> <b>Fiambre de york y queso</b> Yogur natural</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Pasta hervida</b> <b>Fiambre de york y queso</b> Yogur natural</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</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
- 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.