

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>	<p>1</p>
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno Fruta de temporada</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>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimiento rojo Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</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>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Paella de verduras Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con boniato asado con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada</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>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>21 Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos Mac & Cheese macarrones con salsa de queso Hamburguesa de ave con pisto al horno Nubes de fruta encapsulada Gelatina</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>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Longanizas de ave lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur</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>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata y cebolla 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.