



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02

Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo al limón
Fruta de temporada

03

Arroz hervido
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

04

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

05

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

6

Festivo

09

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

10

Pasta hervida
Filete de merluza al caldo corto
Fruta de temporada

11

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

12

Arroz blanco al horno
Fiambré de york y queso
Yogur natural

13

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

16

Crema de patata y zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

17

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

18

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta de temporada

19

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

20

Arroz hervido
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

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.