

lunes

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Sopa minestrone con letras
 sopa de verduras
Rollito de primavera
 Fruta de temporada

martes

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz con salsa de tomate
Abadejo en salsa mery con guisantes
 al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos camperos
 con tomate, puerro y calabacín
Pizza margarita
 con tomate y queso
 Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
MACARRONES ECO con verduras al curry
 con tomate
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

viernes

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas a la jardinera
 con patata, zanahoria y calabacín
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Macarrones toscana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al piquillo ligero
 con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de calabaza y coco
Hamburguesa falafel con salsa de tomate
 al horno
 Fruta de temporada

Ensalada mediterránea
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella de verduras
 Yogur

Lechuga, remolacha, pepino
Alubias con verduras
 con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de guisantes y manzana
Filete de merluza al caldo corto
 Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Sopa juliana con fideos
 sopa de verduras
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Cazuela de LENTEJAS ECO hortelanas
 con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Macarrones con tomate asado y aceitunas negras
 con queso gratinado
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

Fusión tex mex
 hummus de garbanzos con nachos
Arroz Azteca
 con verduras
Hamburguesa falafel al horno
 Alpro de vainilla

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.