



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Sopa de ave con letras
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

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

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

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

Festivo

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

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

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de calabaza y coco
Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa
Fruta de temporada

12 **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

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

16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Crema de guisantes y manzana
Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

17 Lechuga, remolacha, pepino
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guisantes al horno
Fruta de temporada

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

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

20 **Fusión tex mex** hummus de garbanzos con nachos
Arroz Azteca con verduras
Tacos mariachis con tiras de pollo, pimiento y especias
El dulce corazón de México Nestlé Gold Mousse 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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.