

lunes

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

CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de pimientos. Fruta

martes

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

CENA: Jamoncitos de pavo con verdura y patata al horno. Fruta

miércoles

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

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco con pisto. Fruta

jueves

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

CENA: Salteado de setas al ajillo y ternera en salsa verde. Fruta

viernes

Festivo

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!

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

CENA: Berenjena parmesana y pescado azul al eneldo. Fruta

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

CENA: Tumbet mallorquín y chuletas de pavo. Fruta

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

CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor. Fruta

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

CENA: Boniato asado y tortilla de atún. Fruta.

13 Lechuga, remolacha, pepino
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y lomo a la pimienta. Fruta

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

CENA: Tomate provenzal y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Hojaldre de verduras con huevo escalfado. Fruta

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

CENA: Patatas panadera y pavo en salsa de yogur. Fruta

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

CENA: Verduras gratinadas y lomo rustido con calabacín. Fruta

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

CENA: Verduras a las finas hierbas y pescado blanco al limón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

- 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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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.

Festivo

Festivo