

lunes

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

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

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

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!

- 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	ACP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

02

03

04

05

6

09

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

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

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo