



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02
Hummus de garbanzos con tosta
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta de temporada

03
Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

04
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema castellana con picatostes
Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

05
Lechuga, remolacha, maíz
MACARRONES ECO con tomate al curry
Tortilla de cebolla caramelizada
Fruta de temporada

Festivo

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

CENA: Ensalada griega y tosta con huevo revuelto. Fruta

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

CENA: Salteado de setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

09
Lechuga, pepino, zanahoria
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

10
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espaguetis al pesto de albahaca con tomate
Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno
Fruta de temporada

11
kikos caseros de garbanzo
Crema de calabaza y coco con picatostes
Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas
Fruta de temporada

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

13
Lechuga, maíz, pepino
Alubias de la huerta con hortalizas
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

CENA: Berenjena parmesana y pollo en salsa. Fruta

CENA: Ensalada de patata y huevos al plato. Fruta

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

CENA: Menestra de verduras y pavo en salsa de manzana. Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado azul con eneldo. Fruta

16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones con aceitunas negras y tomate asado
Lomo adobado al ajillo al horno
Fruta de temporada

17
Lechuga, pepino, zanahoria
Crema Saint Germain con picatostes de guisantes y manzana
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta de temporada

18
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

19
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas
Revuelto del chef
Fruta de temporada

20
Fusión Tex Mex nachos con hummus
Sopa Azteca sopa mexicana con ave, tomate y cilantro
Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias
Dulce corazón de México postre de vainilla y chocolate

CENA: Tomate provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Sopa minestrone y tortilla de queso y calabacín. Fruta

CENA: Mini pizzas de calabacín y ternera en salsa. Fruta

CENA: Hervido valenciano y alitas de pollo al horno. Fruta

CENA: Boniato especiado y magro en adobo casero. Fruta

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.



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	



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Hummus de cigrons amb llesca

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou

Filet de pollastre arrebossat amb dacsà saltada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb samfaina. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d' abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i tosta amb ou regirat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Crema castellana amb crostons

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita / lacti sense sucre

Lletuga, remolatxa, dacsà

MACARRONS ECO amb tomaca al curry

Tuita de ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria

Llenties a la jardineria

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de patata i ous al plat. Fruita

kikos casolans de cigró

Crema de carabassa i coco amb crostons

Guisat de mandonguilles en salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

logurt artesà

SOPAR: Minestra de verdures i titot amb salsa de poma. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

Fesols de l'horta amb hortalisses

Truita francesa amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blau amb anet. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

Macarrons amb olives negres i tomaca rostida

Llom adobat a l'all al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomàquet provençal i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Crema Saint Germain amb crostons

de pèsols i poma

Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i truita de formatge i carbassó. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

Arròs d' hivern amb bolets i carabassa

amb ceba, safanòria i porro

Aladroc en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Cassola de llenties ECO hortelanes

amb hortalisses

Regirat del xef

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i aletes de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

Fusió Tex Mex

natxos amb hummus

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs mariachis

amb pollastre, mix de pimentó i espècies

Dolç cor de Mèxic

postres de vainilla i xocolata

SOPAR: Monjato especial i magre en adob casolà. Fruita

Aventures en America del Sur

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



MENÚ DICIEMBRE

“FIESTA TEX-MEX”

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave, tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y especias)

Dulce corazón de México

(postre de vainilla y chocolate)





MENÚ DESEMBRE

“FESTA TEX-MEX”

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç cor de Mèxic

(postres de vainilla i xocolata)



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con tosta 2

Sopa de ave con letras

Solomillo de pollo empanado con maíz salteado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino 3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas 4

Crema castellana con picatostes

con garbanzos

Pizza vegetal

con tomate y queso

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz 5

Macarrones ECO con salsa de tomate al curry

Tortilla con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

FESTIVO

Lechuga, pepino, zanahoria 9

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10

Espaguetis al pesto de albahaca

con tomate

Filete de merluza con muselina de guisantes

con ajo y perejil

Fruta de temporada

kilos de garbanzos 11

Crema de calabaza y coco con picatostes

Guiso de albóndigas de ave en salsa de hortalizas

al horno

Fruta de temporada

12

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino 13

Alubias de la huerta

con hortalizas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16

Macarrones con aceitunas negras y tomate asado

Pechuga de pollo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 17

Crema Saint Germain con picatostes

Muslo de pollo a la provenzal

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 18

Arroz de invierno con setas y calabaza

con cebolla, zanahoria y puerro

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas 19

Cazuela de lentejas ECO hortelanas

con hortalizas

Revuelto del chef

Fruta de temporada

Nachos con hummus 20

Sopa de ave con fideos

Tacos mariachis

con pollo, mix de pimientos y especias

Postre especial



Sabías que...

Consejos saludables



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con tosta 2

Sopa minestrone con letras

sopa de verduras

Rollito de primavera con maíz salteado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino 3

Arroz con salsa de tomate

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas 4

Crema castellana con picatostes

con garbanzos

Pizza vegetal

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz 5

Macarrones ECO con salsa de tomate al curry

Judías verdes salteadas con tomate y cebolla

Fruta de temporada

FESTIVO 6

Lechuga, pepino, zanahoria 9

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Orly de verduras

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10

Espaguetis al pesto de albahaca

con tomate

Guisantes encebollados

Fruta de temporada

kikos de garbanzos 11

Crema de calabaza y coco con picatostes

Verdura salteada con arroz blanco especiado

Fruta de temporada

12

Ensalada mediterránea

SIN ATÚN NI HUEVO

Paella de coliflor y champiñones

Yogur

Lechuga, maíz, pepino 13

Alubias de la huerta

con hortalizas

Tumbet mallorquín

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16

Macarrones con aceitunas negras y tomate asado

Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 17

Crema Saint Germain con picatostes

Verdura salteada con arroz blanco especiado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 18

Arroz de invierno con setas y calabaza

con cebolla, zanahoria y puerro

Rollito de primavera

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas 19

Cazuela de lentejas ECO hortelanas

con hortalizas

Patata asada con especias

Fruta de temporada

Nachos con hummus 20

Sopa juliana con letras

Tacos mariachis con falafel

con mix de pimientos y especias
Alpro de vainilla



Sabías que...

Consejos saludables



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con pan sin gluten

2

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

4

Crema castellana

con garbanzos

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

con queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

Tortilla con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

FESTIVO

6

Lechuga, pepino, zanahoria

9

Guiso de patatas con hortalizas

Pechuga de pollo al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

10

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Filete de merluza con muselina de guisantes

con ajo y perejil
Fruta de temporada

kilos de garbanzos

11

Crema de calabaza y coco

Guiso de magro en salsa de hortalizas

al horno
Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

12

Ensalada mediterránea

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino

13

Alubias de la huerta

con hortalizas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

16

Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado

Lomo asado al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

17

Crema Saint Germain

Muslo de pollo a la provenzal

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

18

Arroz de invierno con setas y hortalizas

Boquerón en tempura casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Guiso de patatas con hortalizas

Revuelto de huevo

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Guiso de pollo en salsa

Yogur



Sabías que...

Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

2

3

4

5

6

Triturado de pollo con patata y hortalizas

Triturado de abadejo con patata y hortalizas

Triturado de garbanzos con patata y hortalizas

Triturado de pollo con patata y hortalizas

FESTIVO

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

9

10

11

12

13

Triturado de lentejas con patata y hortalizas

Triturado de merluza con patata y hortalizas

Triturado de magro con patata y hortalizas

Triturado de pollo con patata y hortalizas

Triturado de alubias con patata y hortalizas

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur

Fruta de temporada

16

17

18

19

20

Triturado de magro con patata y hortalizas

Triturado de pollo con patata y hortalizas

Triturado de merluza con patata y hortalizas

Triturado de lentejas con patata y hortalizas

Triturado de pollo con patata y hortalizas

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur



Sabías que...

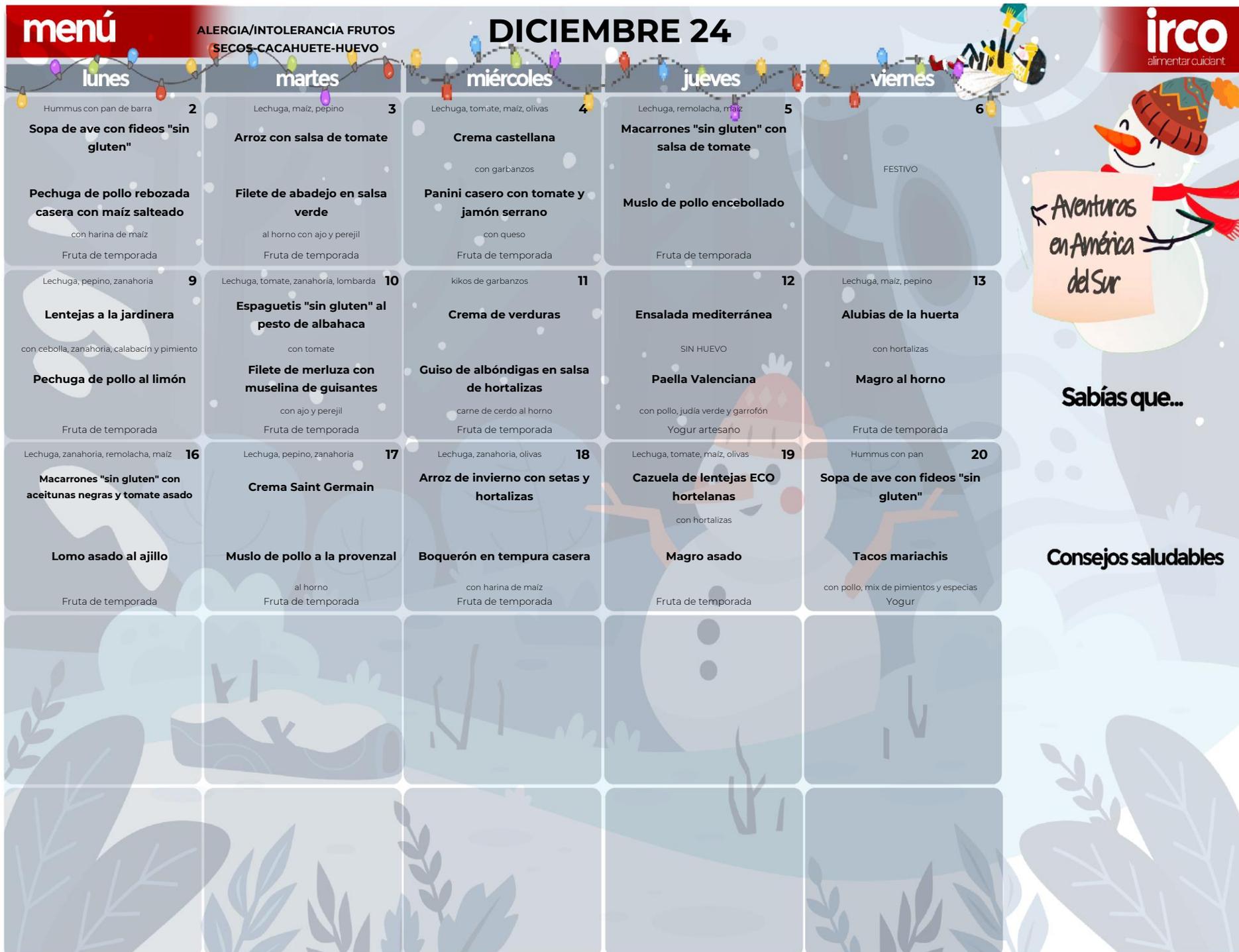
Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Muslo de pollo encebollado Fruta permitida</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta permitida</p>	<p>SIN ATÚN</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo adobado al ajillo Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Revuelto del chef Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan</p> <p>Sopa mexicana</p> <p>Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Yogur</p>



EL ACEITE UTILIZADO PARA TODAS LAS ELABORACIONES SERÁ **Sabías que** 100% VEGETAL

Consejos saludables



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con pan de barra

2

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

4

Crema castellana

con garbanzos

Panini casero con tomate y jamón serrano

con queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

Muslo de pollo encebollado

Fruta de temporada

FESTIVO

6

Lechuga, pepino, zanahoria

9

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

10

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Filete de merluza con muselina de guisantes

con ajo y perejil
Fruta de temporada

kikos de garbanzos

11

Crema de verduras

Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas

carne de cerdo al horno
Fruta de temporada

12

Ensalada mediterránea

SIN HUEVO

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino

13

Alubias de la huerta

con hortalizas

Magro al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

16

Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado

Lomo asado al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

17

Crema Saint Germain

Muslo de pollo a la provenzal

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

18

Arroz de invierno con setas y hortalizas

Boquerón en tempura casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Cazuela de lentejas ECO hortelanas

con hortalizas

Magro asado

Fruta de temporada

Hummus con pan

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Tacos mariachis

con pollo, mix de pimientos y especias
Yogur



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>kilos de garbanzos</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa SIN QUESO Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Alpro de vainilla</p>



Sabías que...

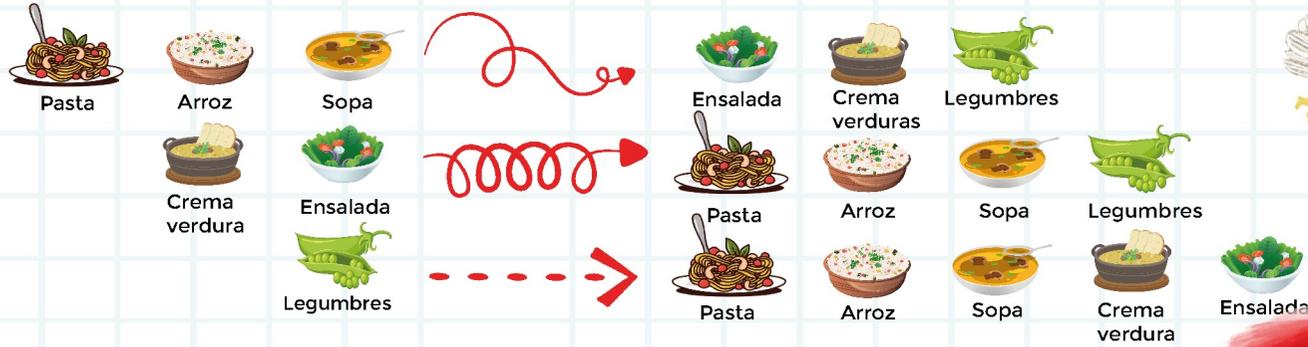
Consejos saludables

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

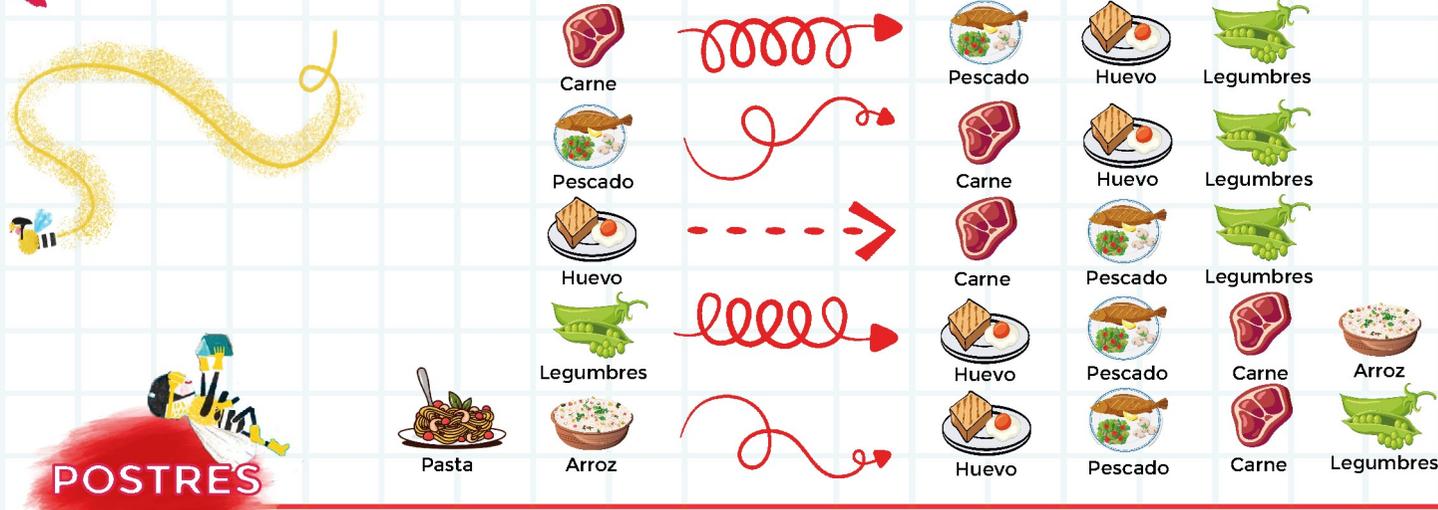
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES

