

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 04</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena con queso y sepia en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 05</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 07</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 08</p> <p>Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y tortilla de verduras. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11</p> <p>Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 12</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 13</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y tortilla rellena de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras salteadas y muslo de pollo al horno. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 18</p> <p>Lentejas con boniato asado con verduras</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 19</p> <p>Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón</p> <p>Fricandó de ave con carne de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de magro. Fruta</i></p>	<p>Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa con especias barbaçoa (de cerdo y pavo)</p> <p>Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y huevos al plato. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 25</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras salteadas y tortilla de espiñacas con queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 26</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Coliflor gratinada con queso y filete de ternera a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 28</p> <p>Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón</p> <p>Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Escalivada y pechuga de pollo al grill. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 29</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</i></p>

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

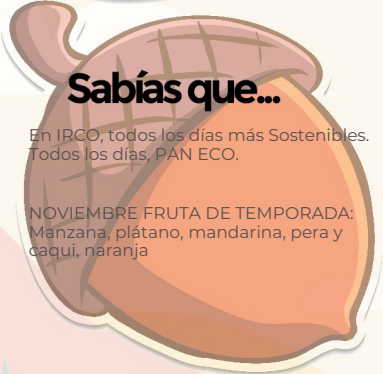
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	ACP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimiento rojo Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha Orly de verduras Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Paella de verduras Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con boniato asado con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón Guisado de patatas con verduras Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>21 Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos Mac & Cheese macarrones con salsa de queso Hamburguesa falafel con pisto al horno Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel a la lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Espaguetis salteados con hortalizas Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>



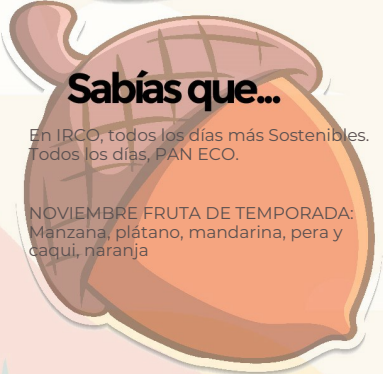
Consejos saludables
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo en salsa al horno Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Salteado de verduras con quinoa Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro y verduras ★ Gelatina</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias con verduras especiadas Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Patata y zabahoria hervida Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz campestre con verduras Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>21 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Hamburguesa de ave con pisto al horno ★ Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema mediterránea con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas de ave lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate ★ Gelatina</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>



Tentaciones americanas



En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

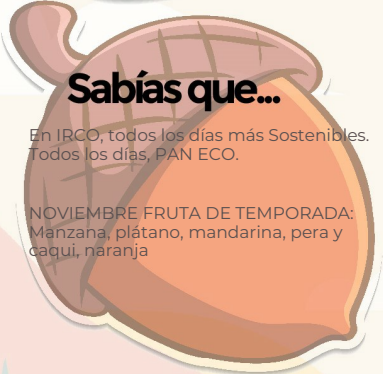
NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>				<p>Festivo</p>
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz blanco al horno • Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con pan Arroz hervido • Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz hervido • Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz hervido • Fruta de temporada</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz blanco al horno • Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Pasta hervida • Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz blanco al horno • Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz hervido • Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>21 Hummus con pan Pasta hervida • Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz blanco al horno • Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Pasta hervida • Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz hervido • Fruta de temporada</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta hervida • Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz blanco al horno • Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Pasta hervida • Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.

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:

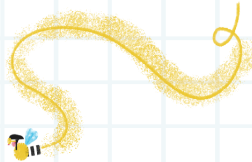
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES





MENÚ NOVIEMBRE

“TENTACIONES AMERICANAS”

Dip & Crunch

(hummus de garbanzos con nachos)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Cowboy BBQ burger

(hamburguesa mixta en salsa con especias barbacoa)

Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



ABJota se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**

