



## **MENÚ DICIEMBRE**

### **“FIESTA TEX-MEX”**

#### **Fusión Tex Mex**

(nachos con hummus)

#### **Arroz Azteca**

(arroz mexicano con ave, mix de verduras y cilantro)

#### **Tacos mariachis**

(con pollo a tiras, 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)

#### **Arròs Asteca**

(arròs mexicà amb au, mix de verdures i coriandre)

#### **Tacs mariachis**

(amb pollastre a tires, mix de pimentó i espècies)

#### **Dolç cor de Mèxic**

(postres de vainilla i xocolata)



### lunes

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa cubierta con letras** de ave con huevo  
**Pechuga de pollo al limón**  
 Fruta de temporada

02

### martes

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

03

### miércoles

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

04

### jueves

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

05

### viernes

Festivo

6

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

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

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

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

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas a la jardinera** con patata, zanahoria y calabacín  
**Gulash de pavo** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada

09

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

10

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

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
**Pollo deshuesado asado** al horno  
 Fruta de temporada

12

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

13

CENA: Berenjena parmesana y pescado azul al eneldo. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y chuletas de pavo. Fruta

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

CENA: Boniato asado y tortilla de atún. Fruta.

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

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

16

Lechuga, remolacha, pepino  
**Sopa extremeña** de ave con fideos y huevo  
**Pollo deshuesado a las hierbas provenzales con guisantes** al horno  
 Fruta de temporada

17

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Cazuela de LENTEJAS ECO hortelanas** con hortalizas  
**Filete de abadejo al limón** al horno  
 Fruta de temporada

18

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

19

**Fusión tex mex** hummus de garbanzos con nachos  
**Arroz Azteca** con verduras  
**Guisado de pollo en salsa** con verduras  
 Fruta de temporada

20

CENA: Tomate provenzal y sepia encebollada. Fruta

CENA: Hojaldre de verduras con huevo escalfado. Fruta

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

CENA: Verduras gratinadas y lomo rustido con calabacín. Fruta

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

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

30

Festivo

31

Festivo

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Sopa coberta amb lletres** d'au amb ou  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Bajoca al pesto i truita de pebrot. Fruita

### dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Abadejo en salsa mery amb pèsols** al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita

### dimecres

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons campers** amb tomaca, porro i carabasseta  
**Pizza de york i formatge** amb tomaca  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc amb samfaina. Fruita

### dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**MACARRONS ECO amb verdures al curri** amb tomaca  
**Truita de creilla**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Saltejat de bolets a l'all i vedella en salsa verda. Fruita

### divendres

Festiu

6

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Llentilles a la jardinera** amb creilla, safanòria i carabasseta  
**Gulash de titot** al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Albergínia parmesana i peix blau a l'anet. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Macarrons toscana** amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Filet de lluç al piquillo lleuger** amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Crema de carabassa i coco**  
**Mandonguilles a la italiana** de porc al forn amb salsa de carn  
 Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Pollastre desossat torrat** al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Moniato rostit i truita tonyina. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols amb verdures**  
**Truita amb creilla i ceba**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Sopa de sèmola i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Crema de pèsols i poma**  
**Llom adobat en salsa espanyola** al forn amb tomaca i hortalisses  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Tomaca provençal i sípia amb ceba. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Sopa extremenya** d'au amb fideus i ou  
**Pollastre desossat a les herbes provençals amb pèsols** al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Pasta fullada de verdures amb ou escalfat. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives  
**Cassola de LLENTILLES ECO hortelanes** amb hortalisses  
**Filet d'abadejo a la llima** al forn  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Creïlles panaderes i titot amb salsa de iogurt. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Macarrons amb tomaca rostit i olives negres** amb formatge gratinat  
**Truita de creilla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Verdures gratinades i Llom rostit amb carabasseta. Fruita

**Fusió tex mex** hummus de cigrons amb nachos  
**Arròs Azteca** amb verdures  
**Guisat de pollastre amb salsa** amb verdures  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Verdures a les fines herbes i peix blanc a la llima. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

**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.

**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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- 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	

**lunes**

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con letras**  
**Pechuga de pollo al limón**  
 Fruta de temporada

02

**martes**

Lechuga, remolacha, pepino  
 🌿 **Arroz con coliflor y hortalizas de temporada**  
**Abadejo en salsa mery con guisantes**  
 al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada

03

**miércoles**

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos camperos**  
 con hortalizas  
**Pizza vegetal**  
 con tomate  
 Fruta de temporada

04

**jueves**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones a la provenza**  
 con tomate y verduras  
**Tortilla francesa**  
 Fruta de temporada

05

**viernes**

**Festivo**

06

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
 con verduras  
**Muslo de pollo al horno**  
 Fruta de temporada

09

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Macarrones toscana**  
 con tomate y hortalizas  
**Filete de merluza al caldo corto**  
 Fruta de temporada

10

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Salteado de magro en salsa**  
 al horno  
 Fruta de temporada

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con pollo verduras**  
**Fiambre de york**  
 Fruta de temporada

12

Lechuga, remolacha, pepino  
**Alubias con verduras**  
 con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
 Fruta de temporada

13

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de guisantes**  
**Lomo rustido**  
 al horno  
 Fruta de temporada

16

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

17

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
 con verduras  
**Filete de abadejo al limón**  
 al horno  
 Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Macarrones con tomate asado y aceitunas negras**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta de temporada

19

Hummus de garbanzos con pan  
 🌿 **Arroz Azteca**  
 con verduras  
**Salteado de pollo y pimienta**  
 con especias  
 Fruta de temporada

20

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

23

24

25

26

27

**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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb lletres**  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada**  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Cigrons campers**  
 amb hortalisses  
**Pizza vegetal**  
 amb tomaca  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Macarrons a la provenza**  
 amb tomaca i verdures  
**Truita francesa**  
 Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Llentilles a la jardinera**  
 amb verdures  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Macarrones toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Filet de lluç al caldo curt**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de carbasseta**  
**Saltat de magre en salsa**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Pernil dolç**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Truita francesa**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de pèsols**  
**Llom rostít**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols saltats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Cassola de lleties hortelanes**  
 amb verdures  
**Filet d'abadejo al llima**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Macarrons amb tomaca rostít i olives negres**  
**Truita francesa**  
 Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb pa  
**Arròs Azteca**  
 amb verdures  
**Saltat de pollastre i pebrot**  
 amb espècies  
 Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

**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.

**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'excossos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con letras**  
**Pechuga de pollo al limón**  
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 hortalizas  
**Pizza de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta de temporada

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones a la provenza**  
con tomate y verduras  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

6 **Festivo**

09 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas a la jardinera**  
con verduras  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

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

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Albóndigas de ave a la italiana**  
al horno con salsa  
Fruta de temporada

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con pollo verduras**  
**Jamón serrano**  
Fruta de temporada

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**  
**Lomo 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 salteados**  
al horno  
Fruta de temporada

18 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con verduras  
**Filete de abadejo al limón**  
al horno  
Fruta de temporada

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

20 Hummus de garbanzos con pan  
★ **Arroz Azteca**  
con verduras  
**Salteado de pollo y pimiento**  
con especias  
Fruta de temporada

23 **Festivo**

24 **Festivo**

25 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

30 **Festivo**

31 **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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **02**  
**Sopa d'au amb lletres**  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **04**  
**Cigrons campers**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **05**  
**Macarrons a la provenza**  
 amb tomaca i verdures  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **09**  
**Llenties a la jardinera**  
 amb verdures  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **10**  
**Macarrones toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Filet de lluç al piquillo lleuger**  
 amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **11**  
**Crema de carabasseta**  
**Mandonguilles d'au a la italiana**  
 al forn amb salsa  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Pernil**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **13**  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **16**  
**Crema de pèsols**  
**Llom en salsa espanyola**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **17**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols saltats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **18**  
**Cassola de llenties hortelanes**  
 amb verdures  
**Filet d'abadejo al llima**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **19**  
**Macarrons amb tomaca rostida i olives negres**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb pa **20**  
**Arròs Azteca**  
 amb verdures  
**Saltat de pollastre i pebrot**  
 amb espècies  
 Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**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.

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



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Pechuga de pollo al limón**  
Fruta de temporada

02

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

03

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo rustido**  
al horno  
Fruta de temporada

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones "sin gluten" a la provenza**  
con tomate y verduras  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

05

6

**Festivo**

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

09

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Macarrones "sin gluten" toscana**  
con tomate y hortalizas  
**Filete de merluza al piquillo ligero**  
con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

10

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Salteado de magro en salsa**  
al horno  
Fruta de temporada

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con pollo verduras**  
**Jamón serrano**  
Fruta de temporada

12

Lechuga, remolacha, pepino  
**Salteado de verduras con quinoa**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada

13

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Lomo en salsa española**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

16

Lechuga, remolacha, pepino  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**  
al horno  
Fruta de temporada

17

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de abadejo al limón**  
al horno  
Fruta de temporada

18

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

19

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
★ **Arroz Azteca**  
con verduras  
**Salteado de pollo y pimiento**  
con especias  
Fruta de temporada

20

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

23

24

25

26

27

**Festivo**

**Festivo**

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.

**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.

dilluns

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Pit de pollastre a la llima**  
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Abadejo en salsa meri**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre rostit**  
al forn  
Fruita de temporada

dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Macarrons "sense gluten" a la provenza**  
amb tomaca i verdures  
**Truita de creïlles**  
Fruita de temporada

divendres

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Macarrons "sense gluten" toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Filet de lluç al piquillo lleuger**  
amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de carabasseta**  
**Saltat de magre en salsa**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Pernil**  
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Saltat de verdures amb quinoa**  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca  
**Crema de creïlla i safanòria**  
**Llom en salsa espanyola**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca, olives  
**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Filet d'abadejo al llima**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca rostit i olives negres**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca  
★ **Arròs Azteca**  
amb verdures  
**Saltat de pollastre i pebrot**  
amb espècies  
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.

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

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

02

**Sopa de ave con letras**  
**Pechuga de pollo al limón**  
Fruta de temporada

03

**Arroz hervido**  
**Filete de abadejo al vapor**  
Fruta de temporada

04

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo rustido**  
al horno  
Fruta de temporada

05

**Pasta hervida**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

6

**Festivo**

09

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

10

**Pasta hervida**  
**Filete de merluza al caldo corto**  
Fruta de temporada

11

**Crema de patata**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

12

**Arroz blanco al horno**  
**Fiambré de york y queso**  
Yogur natural

13

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

16

**Crema de patata y zanahoria**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

17

**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo asado**  
al horno  
Fruta de temporada

18

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de abadejo al limón**  
al horno  
Fruta de temporada

19

**Pasta hervida**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

20

**Arroz hervido**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
Yogur natural

23

**Festivo**

24

**Festivo**

25

**Festivo**

26

**Festivo**

27

**Festivo**

30

**Festivo**

31

**Festivo**

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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02

**Sopa d'au amb lletres**  
**Pit de pollastre a la llima**  
Fruita de temporada

03

**Arròs bollit**  
**Filet d'abadejo al vapor**  
Fruita de temporada

04

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre rostít**  
al forn  
Fruita de temporada

05

**Pasta bollida**  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

6

Festiu

09

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre al forn**  
Fruita de temporada

10

**Pasta bollida**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
Fruita de temporada

11

**Crema de creïlla**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

12

**Arròs blanc al forn**  
**Pernil dolç i formatge**  
logurt natural

13

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

16

**Crema de creïlla i safanòria**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

17

**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre torrat**  
al forn  
Fruita de temporada

18

**Bollit valencià**  
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Filet d'abadejo al llima**  
al forn  
Fruita de temporada

19

**Pasta bollida**  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada

20

**Arròs bollit**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
logurt natural

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

**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.

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

**lunes**

02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo al limón**  
Fruta de temporada

**martes**

03 Lechuga, remolacha, pepino  
**Estofado de lentejas** con hortalizas  
**Abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

**miércoles**

04 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos camperos** con hortalizas  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta de temporada

**jueves**

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Patata y zaboria hervida**  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**viernes**

6 **Festivo**

09 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas a la jardinera** con verduras  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

10 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Patata y zaboria hervida**  
**Filete de merluza al piquillo ligero** con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Albóndigas de ave a la italiana** al horno con salsa  
Fruta de temporada

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Hervido valenciano** con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo rustido** al horno  
Fruta de temporada

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**  
**Lomo en salsa española** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

17 Lechuga, remolacha, pepino  
**Crema de patata**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guisantes salteados** al horno  
Fruta de temporada

18 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Cazuela de lentejas hortelanas** con verduras  
**Filete de abadejo al limón** al horno  
Fruta de temporada

19 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Patata y zaboria hervida**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

20 Hummus de garbanzos con pan  
**Alubias con verduras** con hortalizas  
**Salteado de pollo y pimiento** con especias  
Fruta de temporada

23 **Festivo**

24 **Festivo**

25 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

30 **Festivo**

31 **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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **02**  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**  
**Estofat de lletilles**  
 amb hortalisses  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **04**  
**Cigrons campers**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **05**  
**Creilla i safanòria bollida**  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **09**  
**Llentilles a la jardinera**  
 amb verdures  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **10**  
**Creilla i safanòria bollida**  
**Filet de lluç al piquillo lleuger**  
 amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **11**  
**Crema de carabasseta**  
**Mandonguilles d'au a la italiana**  
 al forn amb salsa  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**  
**Bollit valencià**  
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre rostit**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **13**  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **16**  
**Crema de pèsols**  
**Llom en salsa espanyola**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **17**  
**Crema de creïlla**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols saltats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **18**  
**Cassola de lleties hortelanes**  
 amb verdures  
**Filet d'abadejo al llima**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **19**  
**Creilla i safanòria bollida**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb pa **20**  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Saltat de pollastre i pebrot**  
 amb espècies  
 Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**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.

**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'excés alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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

**lunes**

02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de espinacas**  
**Pechuga de pollo al limón**  
Fruta de temporada

**martes**

03 Lechuga, remolacha, pepino  
**Estofado de lentejas** con hortalizas  
**Abadejo en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

**miércoles**

04 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos camperos** con hortalizas  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta de temporada

**jueves**

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Macarrones a la provenza** con tomate y verduras  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**viernes**

6 **Festivo**

09 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas a la jardinera** con verduras  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

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

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de espinacas**  
**Albóndigas de ave a la italiana** al horno con salsa  
Fruta de temporada

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con pollo verduras**  
**Jamón serrano y queso**  
Fruta de temporada

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

16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de espinacas**  
**Lomo 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 salteados** al horno  
Fruta de temporada

18 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Cazuela de lentejas hortelanas** con verduras  
**Filete de abadejo al limón** al horno  
Fruta de temporada

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

20 Hummus de garbanzos con pan  
★ **Arroz Azteca** con verduras  
**Salteado de pollo y pimiento** con especias  
Fruta de temporada

23 **Festivo**

24 **Festivo**

25 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

30 **Festivo**

31 **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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **02**  
**Crema d'espínacs**  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**  
**Estofat de lletilles**  
 amb hortalisses  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **04**  
**Cigrons campers**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **05**  
**Macarrons a la provenza**  
 amb tomaca i verdures  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **09**  
**Llentilles a la jardinera**  
 amb verdures  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **10**  
**Macarrones toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Filet de lluç al piquillo lleuger**  
 amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **11**  
**Crema d'espínacs**  
**Mandonguilles d'au a la italiana**  
 al forn amb salsa  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Pernil i formatge**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **13**  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **16**  
**Crema d'espínacs**  
**Llom en salsa espanyola**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre **17**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols saltats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca, olives **18**  
**Cassola de lleties hortelanes**  
 amb verdures  
**Filet d'abadejo al llima**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsca **19**  
**Macarrons amb tomaca rostif i olives negres**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb pa **20**  
**Arròs Azteca**  
 amb verdures  
**Saltat de pollastre i pebrot**  
 amb espècies  
 Fruita de temporada

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**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.

**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'excésos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo al limón**  
Fruta de temporada

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

04 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Garbanzos camperos**  
con hortalizas  
**Muslo de pollo rustido**  
al horno  
Fruta de temporada

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

6 **Festivo**

09 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

10 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Filete de merluza al caldo corto**  
Fruta de temporada

11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz blanco al horno**  
**Muslo de pollo rustido**  
al horno  
Fruta de temporada

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**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

17 Lechuga, remolacha, pepino  
**Crema de patata**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guisantes salteados**  
al horno  
Fruta de temporada

18 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de abadejo al limón**  
al horno  
Fruta de temporada

19 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Pasta "sin gluten" hervida**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

20 **Arroz hervido**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
Fruta de temporada

23 **Festivo**

24 **Festivo**

25 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

30 **Festivo**

31 **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
- 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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Crema de safanòria**  
**Pit de pollastre a la llima**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Arròs bollit**  
**Abadejo en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Cigrons campers**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Truita de creïlles**  
 Fruita de temporada

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Bollit valencià**  
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Cuixa de pollastre al forn**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Filet de lluç al caldo curt**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Crema de carabasseta**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Arròs blanc al forn**  
**Cuixa de pollastre rostit**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Fesols amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Crema de pèsols**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Crema de creïlla**  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb pèsols saltats**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa, olives  
**Bollit valencià**  
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)  
**Filet d'abadejo al llima**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Pasta "sense gluten" bollida**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada

**Arròs bollit**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
 Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

**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.

**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'excés alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

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

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:

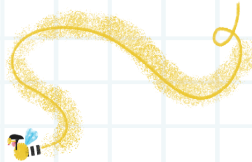
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



**POSTRES**

