



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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><b>1</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>                  Delicias de calamar                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha  <b>Garbanzos de la huerta</b>                  Muslo de pollo a la portuguesa al horno                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>06</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con queso</b>                  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  <b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</b>                  con costilla de cerdo y garbanzos                  Helado</p> <p><b>CENA:</b> Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p><b>07</b></p> <p>Lechuga, maíz, pepino  <b>Alubias con verduras especiadas</b>                  con zanahoria, calabacín y puerro  <b>Tortilla española</b>                  con patata y cebolla                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>08</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tomate</b>                  con queso  <b>Espaguetis integrales con tomate</b>                  con queso  <b>Salmón al horno salsa de soja y limón</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, remolacha, maíz  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>                  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Tortilla rellena de queso</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Magro con ajetes</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Snack casero de lenteja  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>                  con tomate y hortalizas  <b>Merluza rebozada casera</b>                  con harina de maíz                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, lombarda, olivas  <b>Cassoulet de garbanzos</b>                  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>                  al horno                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada completa con queso</b>                  lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Arroz del senyoret</b>                  con pescado y marisco                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b>                  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>Espaguetis integrales con salmón y champiñones</b>                  con queso                  Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, maíz, pepino  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>                  al horno                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda  <b>Olleta alicantina</b>                  con alubias, LENTEJAS ECO, arroz y hortalizas  <b>Tortilla de cebolla</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, maíz, olivas  <b>Arroz con verduras de temporada</b>                  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>                  con cebolla, pimiento y patata al horno                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con nachos</b>  <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b>                  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno</b>                  Fruta de temporada  <b>CENA:</b> Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz  <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b>                  con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Chips caseros de vegetales frescos  <b>Gaspacho andaluz con crujiente de pan</b>                  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, maíz, olivas  <b>Arroz especiado con tomate</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b>                  al horno con ajo y perejil                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Ensalada de garbanzos</b>                  con cebolla, zanahoria y tomate  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>                  Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada de col</b>  <b>Mac &amp; Cheese</b>                  con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Ailitas súper ruta 66</b>                  Ailitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera                  Helado</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>



### SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO, 2 a la semana integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

PAN INTEGRAL una vez/semana. Un postre especial. Salsa en ensaladas 3/mes. Cremas con AOVE

### CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	18.7g	31.3g
		2.7g