

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN ALERGICOS: Este menú puede contener algunos ingredientes que pueden causar alergias. Los alimentos más comunes que pueden causar alergias son: leche, huevo, trigo, frutos secos, mariscos, soja y lácteos. Si tienes alguna alergia, por favor, avisa a tu profesor/a o al personal de comedor antes de comenzar a comer. Si necesitas un menú alternativo, por favor, solicita un diagnóstico médico para que el personal de comedor pueda atenderte a diario. Nota: en caso de necesidad, puedes solicitar a tu centro los alimentos que componen los platos servidos.</p> <p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Orly de merluza</p> <p>Fruta en su jugo</p> <p>CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Ailitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Vichyssoise y hamburguesa de lentejas, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Pizza prosciutto con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla calzone con queso</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con cebolla pochada al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabacín encebollado y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Ensalada waldorf y tosta de queso fresco, tomate y orégano. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada griega con lechuga, tomate, pepino y olivas negras</p> <p>Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero crema de patata alemana</p> <p>Fish and chips boquerón rebozado casero con patatas fritas</p> <p>Sabor a chocolate de la vieja Europa</p> <p>CENA: Pastelillo con huevos al horno. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Hummus con nachos</p> <p>Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pizza casera con pavo cocido y verduras al gusto. Fruta</p>



Sabias que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

Tras los excesos vacacionales, lo mejor es adoptar una dieta mediterránea, típica de países del mediterráneo como Italia, Grecia y España, ¡incorporar este tipo de alimentación es una forma deliciosa y nutritiva de cuidar la salud!

- 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	AGS	AGM	AGP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	