



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>Lechuga, maíz, olivas 01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta</p>
<p>04</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas con salsa de tomate carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>05</p> <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>7</p> <p>Festivo</p>	<p>8</p> <p>Festivo</p>
<p>11</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Librito de york y queso Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta</p>
<p>18</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>22</p> <p>★ Ensalada Apis Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel</p> <p>★ Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras</p> <p>★ Abejorros navideños croquetas de carne</p> <p>★ Postre zum zum zum</p> <p>CENA: Paninis variados caseros. Fruta</p>
<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>27</p> <p>Festivo</p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

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

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia