

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**02**  
Hummus de garbanzos con tosta  
**Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Solomillo de pollo empanado con maíz salteado**  
Fruta de temporada

**03**  
Lechuga, maíz, pepino  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

**04**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema castellana** con garbanzos  
**Pizza prosciutto** con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta de temporada

**05**  
Lechuga, remolacha, maíz  
**MACARRONES ECO con tomate al curry**  
**Tortilla de cebolla caramelizada**  
Fruta de temporada

**Festivo**

**09**  
Lechuga, pepino, zanahoria  
**Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

**10**  
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate  
**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes** al horno  
Fruta de temporada

**11**  
kikos caseros de garbanzo  
**Crema de calabaza y coco**  
**Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas**  
Fruta de temporada

**12**  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
**Librito de york y queso** jamón york y queso al horno  
Yogur

**13**  
Lechuga, maíz, pepino  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**16**  
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Macarrones con aceitunas negras y tomate asado**  
**Lomo adobado al ajillo** al horno  
Fruta de temporada

**17**  
Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema Saint Germain** de guisantes y manzana  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno  
Fruta de temporada

**18**  
Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz de invierno con setas y calabaza** con cebolla, zanahoria y puerro  
**Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

**19**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Cazuela de lentejas ECO hortalizas** con hortalizas  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

**20**  
Fusión Tex Mex nachos con hummus  
★ **Sopa Azteca** sopa mexicana con ave, tomate y cilantro  
★ **Tacos mariachis** con pollo, mix de pimientos y especias  
★ **Dulce corazón de México** postre de vainilla y chocolate

**CENA:** Tomate provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y tortilla de queso y calabacín. Fruta

**CENA:** Mini pizzas de calabacín y ternera en salsa. Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y alitas de pollo al horno. Fruta

**CENA:** Boniato especiado y magro en adobo casero. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**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.



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