

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
CENA: Berenjena parmesana y pollo en salsa. Fruta

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
CENA: Ensalada de patata y huevos al plato. Fruta

11
kikos caseros de garbanzo
Crema de calabaza y coco
Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor. Fruta

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
CENA: Menestra de verduras y pavo en salsa de manzana. Fruta

13
Lechuga, maíz, pepino
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras y pescado azul con eneldo. Fruta

16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones con aceitunas negras y tomate asado
Lomo adobado al ajillo al horno
Fruta de temporada
CENA: Tomate provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

17
Lechuga, pepino, zanahoria
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa minestrone y tortilla de queso y calabacín. Fruta

18
Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz de invierno con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada
CENA: Mini pizzas de calabacín y ternera en salsa. Fruta

19
Lechuga, tomate, maíz, olivas
Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y alitas de pollo al horno. Fruta

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: Boniato especiado y magro en adobo casero. 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	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	88g	20.4g	30.5g	2.5g