

### lunes

INFORMACIÓN ALÉRGICA ESPECIAL: Este menú está pensado para personas que padecen intolerancias alimentarias. Los ingredientes más comunes en la composición 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.

### martes

### miércoles

Festivo

### jueves

Festivo

### viernes

Festivo

Festivo

06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Estofado de lentejas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Orly de merluza**  
Fruta en su jugo

CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta

07 Lechuga, zanahoria, maíz  
**MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Arroz caldoso con magro**  
**Alitas de pollo rustidas**  
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y hamburguesa de lentejas, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta

09 Lechuga, remolacha, pepino  
**Crema castellana** con garbanzos  
**Pizza prosciutto** con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

13 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**  
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y chuletas de pavo. Fruta

14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla calzone** con queso  
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta

15 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Guisado de lentejas ECO** con hortalizas  
**Lomo rustido con cebolla pochada** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta

16 Lechuga, pepino, zanahoria, olivas  
**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate  
**Filete de merluza al horno con aliño de ajo y perejil**  
Yogur

CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta

17 Lechuga, remolacha, maíz  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

CENA: Calabacín encebollado y pescado blanco al limón. Fruta

20 Lechuga, remolacha, pepino  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**  
**Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta

21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Olleta de garbanzos estofados** con zanahoria, calabacín y pimiento  
**Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso**  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada waldorf y tosta de queso fresco, tomate y orégano. Fruta

22 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas  
**Fideos a la cazuela con verduras**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
Yogur

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco en salsa verde. Fruta

23 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Alubias a la hortelana** con hortalizas  
**Tortilla francesa con pisto**  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta

24 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Arroz de invierno con setas y calabaza** con cebolla, zanahoria y puerro  
**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta

27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada** con puerro y espinacas  
**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta

28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Filete de merluza en salsa de limón** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y ternera a la plancha. Fruta

29 Lechuga, remolacha, maíz  
**Garbanzos estofados** con hortalizas  
**Tortilla campera** con verduras  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta

30 **Ensalada griega** con lechuga, tomate, pepino y olivas negras  
**Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero** crema de patata alemana  
**Fish and chips** boquerón rebozado casero con patatas fritas  
Sabor a chocolate de la vieja Europa  
Pan de chocolate  
CENA: Ratatouille con huevos al horno. Fruta

31 **Hummus con nachos**  
**Sopa de picadillo con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón** en salsa con pimentón, orégano y perejil  
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera con pavo cocido y verduras al gusto. Fruta



### Sabías 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
- 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	Crasas	ACS	ACM	ACP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	