

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	