

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

6

09
Lechuga, pepino, zanahoria
Lentejas a la jardinera con arroz
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, zanahoria, lombarda, olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Rollito de york y queso jamón cocido y queso
Yogur

13
Lechuga, maíz, pepino
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con queso
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 hortelanas con hortalizas
Revuelto del chef
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

23

24

25

26

27

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Hummus de cigrons amb llesca

02

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou

Filet de pollastre arrebossat amb dacsà saltada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb samfaina. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

03

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i tosta amb ou regirat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

04

Crema castellana amb cigrons

Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdura i patata al forn. Fruita / lacti sense sucre

Lletuga, remolatxa, dacsà

05

MACARRONS ECO amb tomaca al curry

Tuita de ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

SOPAR: Saltejat de bolets a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Festiu

6

Lletuga, cogombre, safanòria

09

Llentilles a la jardineria amb arròs

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

10

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de patata i ous al plat. Fruita

kikos casolans de cigró

11

Crema de carabassa i coco
Guisat de mandonguilles en salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb pinyons i peix blanc al vapor amb herbes provençals. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

12

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge
logurt

SOPAR: Minestra de verdures i titot amb salsa de poma. Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre

13

Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil

Truita francesa amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blau amb anet. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà

16

Macarrons amb olives negres i tomaca rostida

Llom adobat a l'all al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomàquet provençal i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

17

Crema Saint Germain de pèsols i poma

Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i truita de formatge i carbassó. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

18

Arròs d'hivern amb bolets i carabassa

amb ceba, safanòria i porro

Aladroc en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

19

Cassola de llenties ECO hortelanes amb hortalisses

Regirat del xef

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i aletes de pollastre al forn. Fruita

Fusió Tex Mex

natxos amb hummus

Sopa Asteca

sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre

Tacs mariachis

amb pollastre, mix de pimentó i espècies

Dolç cor de Mèxic

postres de vainilla i xocolata

SOPAR: Monjato especial i magre en adob casolà. Fruita

Aventures en America del Sur

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Arriben les primeres vacances del curs i així una època d'il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Gaudeix menjant sense excedir-te dels sabors i aromes que ens aporta aquesta època. Gaudeix i passa-ho genial!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

31 INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30

31

26

27

25

24

23



MENÚ DICIEMBRE

“FIESTA TEX-MEX”

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)





MENÚ DESEMBRE

“FESTA TEX-MEX”

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç cor de Mèxic

(postres de vainilla i xocolata)



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo encebollado Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea SIN HUEVO</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Magro al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Magro asado Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>11</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>18</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Nachos con hummus</p> <p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Guisado de pollo en salsa</p> <p>Yogur desnatado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con tosta</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Alpro de vainilla</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con tosta 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas de ave en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Pechuga de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>Hummus con pan de barra</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta permitida</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>11</p> <p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas al horno Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p>
<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta permitida</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo Fruta permitida</p>	<p>20</p> <p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis con pollo, mix de pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

MARISCO-KIWI

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con pan de barra

2

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado

con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

3

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

4

Crema castellana

con garbanzos

Panini casero con tomate y jamón serrano

SIN QUESO
Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

Muslo de pollo encebollado

Fruta permitida

FESTIVO

6

Lechuga, pepino, zanahoria

9

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo al limón

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

10

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Lomo con muselina de guisantes

con ajo y perejil
Fruta permitida

kikos de garbanzos

11

Crema de calabaza

Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas

carne de cerdo al horno
Fruta permitida

SIN HUEVO

12

Ensalada mediterránea

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Gelatina

Lechuga, maíz, pepino

13

Alubias con hortalizas

Magro al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

16

Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado

Lomo asado al ajillo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

17

Crema Saint Germain

Muslo de pollo a la provenzal

al horno
Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

18

Arroz de invierno con setas y hortalizas

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Cazuela de lentejas ECO hortelanas

con hortalizas

Magro asado

Fruta permitida

Hummus con pan

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Tacos mariachis

con pollo, mix de pimientos y especias
Alpro de vainilla



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>10</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>13</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>16</p> <p>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>19</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Guiso de pollo en salsa</p> <p>Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo adobado al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa mexicana</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



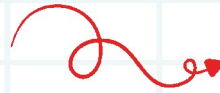
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

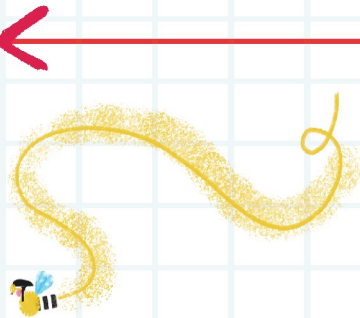


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar

