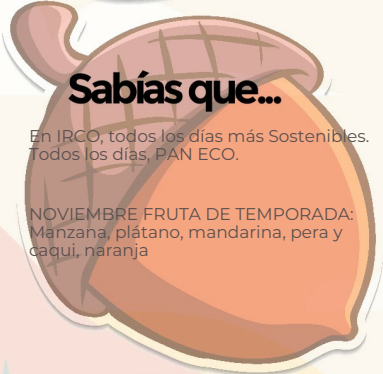




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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.</p>			<p>Festivo</p>	<p>1</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 04</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena con queso y sepia en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 05</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 07</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 08</p> <p>Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y tortilla de verduras. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11</p> <p>Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 12</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 13</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y tortilla rellena de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 15</p> <p>Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras salteadas y muslo de pollo al horno. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 18</p> <p>Lentejas con boniato asado con verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 19</p> <p>Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón</p> <p>Fricandó de ave con carne de pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de magro. Fruta</i></p>	<p>Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>Cowboy BBQ burger Hamburguesa mixta en salsa con especias barbaçoa (de cerdo y pavo)</p> <p>Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y huevos al plato. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 25</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras salteadas y tortilla de espiñacas con queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas 26</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Coliflor gratinada con queso y filete de ternera a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Milhojas de calabacín con queso y calamar a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 28</p> <p>Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón</p> <p>Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Escalivada y pechuga de pollo al grill. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 29</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</i></p>



Consejos saludables
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

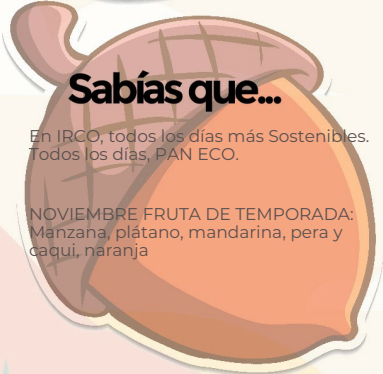
Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	AGM	AGP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	<p>1</p>
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Guiso de garbanzos con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Bacalao rebozado Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema arcoiris crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Orly de verduras Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Paella de verduras Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias blancas con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas con boniato asado con verduras</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón</p> <p>Guisado de patatas con verduras Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Dip & Crunch hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>Hamburguesa falafel con pisto al horno</p> <p>Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel a la lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con verduras con guisantes, cebolla y champiñón</p> <p>Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo en salsa al horno Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo Arroz con magro y verduras Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias con verduras especiadas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con boniato asado Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz campestre con verduras Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>21 Hummus con pan Macarrones toscana con tomate y hortalizas Hamburguesa de ave con pisto al horno ★ Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema mediterránea con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Longanizas de ave lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

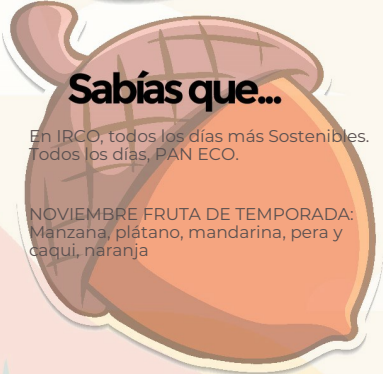
Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo en salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>06 Hummus con pan</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Magro con hortalizas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Lentejas juliana con verduras</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas con boniato asado</p> <p>Magro con hortalizas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Arroz campestre con verduras</p> <p>Fricandó de ave al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Hummus con pan</p> <p>Macarrones toscana con tomate y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno</p> <p>★ Nubes de fruta encapsulada Gelatina</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Longanizas de ave lionesa al horno en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria</p> <p>Magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo en salsa al horno Fruta permitida</p>	<p>05 Lechuga, remolacha, pepino Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida</p>	<p>06 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta permitida</p>	<p>07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta permitida</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de garbanzos con verduras Filete de abadejo al limón al horno Fruta permitida</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida</p>	<p>14 Ensalada de otoño lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo Arroz con magro y verduras Yogur</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino Alubias con verduras especiadas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta permitida</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con boniato asado Filete de merluza al caldo corto Fruta permitida</p>	<p>19 Lechuga, maíz, remolacha Arroz campestre con verduras Fricandó de ave al horno con verduritas Fruta permitida</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata Fruta permitida</p>	<p>21 Hummus con pan Macarrones toscana con tomate y hortalizas Hamburguesa de ave con pisto al horno Yogur</p>	<p>22 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema mediterránea con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta permitida</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Longanizas de ave lionesa al horno en salsa de cebolla Fruta permitida</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta permitida</p>	<p>27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta permitida</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida</p>

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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.