



### 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 abadejo 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 patata y cebolla**  
Fruta/Yogur

6  
Festivo

09  
Lechuga, pepino, zanahoria  
**Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**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, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
**Librito de york y queso** jamón york y queso al horno  
Fruta/Yogur

13  
Lechuga, maíz, pepino  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata**  
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  
**Tortilla de queso**  
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

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	ACM	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 d'abadejo 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**

**Truita de creïlla i ceba**

Fruita/logurt

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

Festiu

6

Lletuga, cogombre, safanòria

09

**Llenties a la jardineria**

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**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, tomaca, safanòria, dacsà, olives

12

**Paella valenciana**

amb pollastre, bajoca i garrofó

**Llibret de pernil dolç i formatge**

pernil dolç i formatge al forn

Fruita/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 de creïlla**

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

**Truita de formatge**

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

20

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

Festiu

31

Festiu

**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·licite 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.



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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



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



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con tosta <b>2</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Rollito de primavera con maíz salteado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>5</b></p> <p><b>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta/yogur</p>	<p><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>9</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Espaguetis al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b></p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos <b>11</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Verdura salteada con arroz blanco especiado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Paella de coliflor y champiñones</b></p> <p><b>Rollito de queso</b></p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>13</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</b></p> <p><b>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Verdura salteada con arroz blanco especiado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Nachos con hummus <b>20</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p><b>Tacos mariachis con falafel</b></p> <p>con mix de pimientos y especias</p> <p>Alpro de vainilla</p>





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



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan sin gluten</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b></p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Guiso de magro en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</b></p> <p><b>Lomo asado al ajillo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Crema Saint Germain</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la provenzal</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas y hortalizas</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten"</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Guiso de pollo en salsa</b></p> <p>Yogur</p>





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



Sabías que...

Consejos saludables

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



Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra <b>2</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Crema castellana</b> con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>5</b></p> <p><b>Macarrones ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta/yogur</p>	<p><b>6</b></p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>9</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>10</b></p> <p><b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Lomo con muselina de guisantes</b> con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos <b>11</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas</b> carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>12</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>13</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</b></p> <p><b>Lomo asado al ajillo</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Crema Saint Germain</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Arroz de invierno con setas y hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Tacos mariachis</b> pollo tiras, pimientos y especias 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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

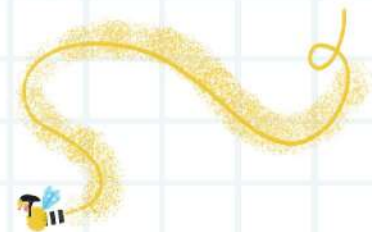
**Si he comido:**



**Para cenar:**



**Si he comido:**



**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**

