



**lunes**

INFORMACIÓN ALÉRGICA: Este menú está diseñado para personas que padecen alergias a los alimentos más comunes en la población (Ley 169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y adaptado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

**martes**

**miércoles**

1

**Festivo**

**jueves**

2

**Festivo**

**viernes**

3

**Festivo**

6

**Festivo**

07

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

08

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

09

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

10

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 saxonio 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 abadejo con aliño de ajo y perejil**  
al horno

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**

**Muslo de pollo al ajillo**  
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**

**Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado**  
al horno

Yogur

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

23

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Alubias a la hortelana**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

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 abadejo a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

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**

★ **CENA: Ratatouille con huevos al horno.**

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
- 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	Grasas	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	



### dilluns

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIA: Aquest menú és apte per a persones amb patir al·lèrgies o intoleràncies a la lactosa, gluten i cel·liac, segons la Llei 11/2010 (RE 1169/2011), anexo II, punt 1, de la Llei 17/2011, de 4 de juliol, de modificació del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissotvat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial portar l'etiqueta al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### dimarts

### dimecres

1

**Festiu**

### dijous

2

**Festiu**

### divendres

3

**Festiu**

6

**Festiu**

07

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Estofat de llentilles**  
amb ceba, carlota, carabasseta i #pimentó

**Orly de lluç**  
Fruita en el seu suc

SOPAR: Guisat de crelles, hortalisses i vedella. Fruita

08

Lletuga, safanòria, dacsca

**MACARRONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

09

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives

**Arròs caldós amb magre**

**Aletes de pollastre rostides**

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise i hamburguesa de llentilles, safanòria i ceba a la planxa. Fruita

10

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema castellana**  
amb cigrons

**Pizza prosciutto**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

13

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Sopa d'au amb fideus**  
d'au i porc amb ou

**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i xulles de titot. Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita calzone**  
amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb bròcoli, ceba, i creïlla amb romer al forn. Fruita

15

Lletuga, safanòria, olives

**Guisat de llentilles ECO**  
amb hortalisses

**Llom saxònia amb ceba calfada**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita

16

Lletuga, cogombre, safanòria, olives

**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca

**Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert**  
al forn

logurt

SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carabasseta. Fruita

17

Lletuga, remolatxa, dacsca

**Fesols de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i peix blanc a la llima. Fruita

20

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada**

**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blau amb anet al vapor. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Olleta de cigrons estofats**  
amb safanòria, carabasseta i pebrot

**Escalopa de lluç farcit de pernil cuit i formatge**

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida waldorf i tosta de formatge fresc, tomaca i orenga. Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives

**Fideus a la cassola amb verdures**

**Llonganisses rostides en salsa amb carlota donat**  
al forn

logurt

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita

23

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

**Fesols a l'hortolana**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida Cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita

24

Lletuga, safanòria, dacsca

**Arròs d'hivern amb bolets i carabassa**  
amb ceba, safanòria i porro

**Fillete d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de titot i hortalisses. Fruita

27

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca

**Estofat de llentilles amb moniato de temporada**  
amb porro i espinacs

**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blanc a la papillota. Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

**Filet de lluç en salsa de llima**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i vedella a la planxa. Fruita

29

Lletuga, remolatxa, dacsca

**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita

30

**Amanida grega**  
amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres

**Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà**  
crema de creïlla alemanya

**Fish and chips**  
aladroc arrebossat casolà amb patates fregides

Sabor de xocolata de la vella Europa

SOPAR: Patata i coulle amb ous al forn. Fruita

31

Hummus amb natxos

**Sopa de picada amb lletres**  
d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al xilindró**  
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita



### Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

### Consells saludables

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió 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	ACM	ACP
	3502kj				
	837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
	Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	20.4g	30.1g	2.6g	

## MENÚ ENERO

### 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

(flan de chocolate)

**ABJota** viaja a **Europa**, donde descubrirá la importancia de las ciudades **sostenibles**. Además, los niños y niñas le enseñarán sobre el respeto a la **diversidad** y la inclusión, creando un mundo mejor.



## MENÚ GENER

### Amanida grega

(amb lletuga, tomaca, cogombre i olives  
negres)

### Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà

(crema de creïlla alemanya)

### Fish and xips

(aladroc arrebossat casolà amb creïlles  
fregides)

### Sabor de xocolata de la vella Europa

(flam de xocolata)

**ABJota** viatja a **Europa**, on descobrirà la importància de les ciutats **sostenibles**. A més, els xiquets i xiquetes li ensenyaran sobre el respecte a la **diversitat** i la inclusió, creant un món millor.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, pepino
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate y queso	<b>Arroz caldoso con magro</b>	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
<b>Merluza guisada con patatas</b>	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	<b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada	<b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Merluza guisada con patatas</b>	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b>
<b>Muslo de pollo al ajo</b>	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Yogur	<b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan "sin gluten"
<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	<b>Tortilla campera</b>  Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Yogur*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, pepino
<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Arroz caldoso con magro</b>	<b>Crema castellana</b> con garbanzos	<b>Orly de merluza</b> Fruta permitida
<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	<b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	<b>Pizza prosciutto</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida		
13	14	15	16	17
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
<b>Sopa de ave con fideos</b> de aver y cerdo con huevo	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón
<b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta permitida	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta permitida	<b>Lomo sajonia con cebolla pochada</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida
20	21	22	23	24
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
<b>Crema de coliflor</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Fideos a la cazuela con verduras</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro
<b>Muslo de pollo al ajillo</b> Fruta permitida	<b>Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso</b> Fruta permitida	<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Yogur	<b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta permitida
27	28	29	30	31
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con nachos
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo
<b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	<b>Tortilla campera</b> Fruta permitida	<b>Fish and chips</b> boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
6	7 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	9 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Alitas de pollo rustidas</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema castellana</b> con garbanzos <b>Pizza prosciutto</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> de aver y cerdo con huevo <b>Magro guisado con patatas</b> Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Lomo sajonia con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, pepino, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	16 Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>  <b>Muslo de pollo al ajilo</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Olleta de garbanzos estofados</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Fideos a la cazuela con verduras</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro <b>Muslo de pollo al ajilo</b> Yogur	22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas <b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Filete de abadejo en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, maíz, remolacha <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Tortilla campera</b> Fruta de temporada	29 Eñsalada griega con pepino, tomate y olivas negras <b>Crema alemana</b> de patata y hortalizas con picatostes <b>Fish and chips</b> poquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate	30 Hummus con nachos <b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



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**

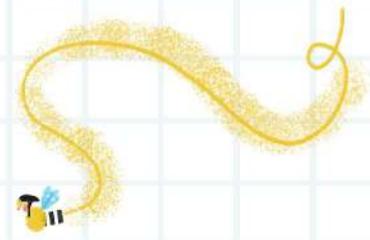
**Si he comido:**



**Para cenar:**



**Si he comido:**



**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**

