

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, pepino **02**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
 carne de cerdo
 Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco con cama de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, remolacha **04**
Macarrones con tomate al toque de curry
 con queso
Filete de abadejo en salsa mery
 al horno
 Fruta

CENA: Wok de verduras y huevo revuelto. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **05**
Cassoulet de alubias con hortalizas
 con tomate triturado, calabacín y ajo
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Salteado de setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

6
Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas **09**
Lentejas juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Berejena a la parmesana y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, remolacha **10**
Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
Filete de merluza al limón y romero
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada de patata y huevos al plato. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de calabaza
Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
 de cerdo y ternera al horno
 Fruta

CENA: Brócoli salteado con piñones y pescado blanco al vapor con hierbas provenzales. Fruta

12
Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina
 con pollo y magro de cerdo
 Yogur

CENA: Crema de verduras y pescado azul especiada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13**
Estofado viudo de garbanzos
 con tomate, puerro y pimentón
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Sopa de sémola y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de verduras campesines con picatostes
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Lomo adobado en salsa de hortalizas
 al horno
 Fruta

CENA: Tomate provenzal y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Arroz de invierno con setas y calabaza
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Hojaldre de verduras y huevo escalfado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **18**
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y muslitos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **19**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Verduras a las finas hierbas y pescado azul al papillote. Fruta

20
 ★ **Fusión Tex Mex**
 nachos con hummus
 ★ **Sopa Azteca**
 de fideos con ave y tomate
 ★ **Muslo de pollo deshuesado guisado**
 con patata
 ★ **El dulce corazón de México**
 Mousse de chocolate

CENA: Timbal de verduras a la parmesana y revuelto de huevo y puerro. 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.

Aventuras en América del Sur

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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- 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
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, cogombre
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
 carn de porc
 Fruita

02

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
ESTOFAT DE LLENTILLES ECO campesines
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

03

Lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa
Macarrons amb tomaca al toc de curri
 amb formatge
Filet de abadejo en salsa mery
 al forn
 Fruita

04

Lletuga, llombarda, olives
Cassoulet de fesols amb hortalisses
 amb tomaca triturada, carabasseta i all
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

05

6

Festiu

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb llet de verdures. Fruita

SOPAR: Amanica grega i xulles de titot al forn. Fruita

SOPAR: Wok de verdures i ou regirat. Fruita

SOPAR: Saltat de bolets amb allada i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Llentilles juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

09

Lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa
Espirals amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet de lluç a la llima i romer
 al forn
 Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de carabassa
Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
 de porc i ternera al forn
 Fruita

11

Amanida mediterrània amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou
Paella alacantina
 amb pollastre i magre de porc
 Iogurt

12

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Estofat viudo de cigrons
 amb tomaca, porro y pebre roig
Bacallà arrebossat
 Fruita

13

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau a l'anet. Fruita

SOPAR: Amanida de creïlla i ous al plat. Fruita

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

SOPAR: Crema de verdures i peix blau especiat. Fruita

SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de verdures llauradores amb crostons
 amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Llom adobat en salsa d'hortalisses
 al forn
 Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs d'hivern amb bolets i carabassa
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

17

Lletuga, remolatxa, cogombre
MACARRONS ECO tocana
 amb tomaca, safanòria, ceba i formatge
Lluç rostit
 al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig
 Fruita

18

Lletuga, safanòria, dacsa, olives
Olleta alacantina
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

19

Fusió Tex Mex
 natxos amb hummus
Sopa Azteca
 de fideos amb au i tomaca
Cuixa de pollastre desossat guisat
 amb creïlla
El dolç cor de México
 Mousse de xocolata

20

SOPAR: Tomaca provençal i peix blanc al papillote. Fruita

SOPAR: Pasta fullada de verdures amb ou escalfat. Fruita

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

SOPAR: Verdures a les fines herbes i peix blau a la papillote. Fruita

SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i regirat d'ou i porro. Fruita

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.

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!

- ECO 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	ACM	ACP
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	