

lunes

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

martes

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

miércoles

Lechuga, zanahoria, maíz, remolacha **04**
Macarrones con tomate al toque de curry
 con queso
Filete de abadejo rebozado casero
 Fruta

CENA: Wok de verduras y huevo revuelto. Fruta

jueves

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

viernes

Festivo

6

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 rebozado casero
 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

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
Filete de merluza rebozado casero
 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

Fusión Tex Mex nachos con hummus
Sopa Azteca de fideos con ave y tomate
Tacos mariachi con carne asada, verduras y especias
El dulce corazón de México Mousse de chocolate

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

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
- 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
3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	29.7g	2.5g	

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.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

dilluns

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

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

dimarts

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

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

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa
Macarrons amb tomaca al toc de curri
 amb formatge
Filet d'abadejo arrebossat casolà
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i ou regirat. Fruita

dijous

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

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

divendres

Festiu

6

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

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

Lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa
Espirals amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet de lluç arrebossat casolà
 Fruita

SOPAR: Amanida de creïlla i ous al plat. Fruita

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

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

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

SOPAR: Crema de verdures i peix blau especiat. Fruita

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

SOPAR: Tomaca provençal i peix blanc al papillote. Fruita

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

SOPAR: Pasta fullada de verdures amb ou escalfat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
MACARRONS ECO tocana
 amb tomaca, safanòria, ceba i formatge
Filet de lluç arrebossat casolà
 Fruita

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

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

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

Fusió Tex Mex
 natxos amb hummus
Sopa Azteca
 de fideos amb au i tomaca
Tacos mariachi
 amb carn rostida, verdures i espècies
El dolç cor de México
 Mousse de xocolata

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 ALÈRGICS /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!

- 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	