

**lunes**

INFORMACIÓN ALÉRGICOS: Este menú ESPECIAL está pensado para personas que padecen alergias alimentarias. Se han incluido los ingredientes más comunes en la legislación (Ley 17/2011, 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**

**Festivo**

**jueves**

**Festivo**

**viernes**

**Festivo**

**Festivo**

**07**

Lechuga, remolacha, pepino

**MACARRONES ECO con tomate y aceitunas**

**Bacalao rebozado**

Fruta

*CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta*

**08**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de zanahoria y calabaza**

**Pizza de york y queso** con tomate

Fruta

*CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta*

**09**

**Ensalada completa con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Arroz del senyoret** con pescado

Yogur

*CENA: Crema de calabaza y hamburguesa de pavo. Fruta*

**10**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Cassoulet de alubias con hortalizas** con tomate triturado, calabacín y ajo

**Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta

*CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta*

Lechuga, zanahoria, olivas

**Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

*CENA: Vichyssoise y hamburguesas de lechuga, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta*

**14**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con cebolla

Fruta

*CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta*

**15**

Lechuga, remolacha, pepino

**Lentejas ECO con boniato de temporada** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

*CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta*

**16**

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche

**Filete de abadejo en salsa verde** al horno

Fruta

*CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al limón. Fruta*

**17**

Lechuga, lombarda, olivas

**Potaje de garbanzos a la jardinera** con calabaza, espinacas y puerro

**Pollo deshuesado al chilindrón** en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

*CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta*

Lechuga, remolacha, olivas

**Crema de calabacín con picatostes**

**Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón

Fruta

*CENA: Sopa minestrone y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta*

**21**

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas

**Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

**Orly de merluza con jamón y queso** merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso

Fruta

*CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta*

**22**

**Ensalada de invierno con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pipas, huevo

**Macarrones salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate

Yogur

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

**23**

Lechuga, maíz, pepino

**Garbanzos juliana** con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

*CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta*

**24**

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha

**Arroz viudo con verduras de temporada** con habas y judías verdes

**Filete de abadejo encebollado con piña**

Fruta

*CENA: Ensalada Waldorf y tortilla francesa. Fruta*

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas

**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con garbanzos

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno con tomate triturado, cebolla y orégano

Fruta

*CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta*

**28**

Nachos con hummus

**Arroz tres delicias** con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo

**Rustidera de merluza** al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo

Fruta

*CENA: Crema de verduras y longanizas a la plancha. Fruta*

**29**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Alubias a la burgalesa** con panceta y verduras

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

*CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta*

**30**

**Ensalada griega** con lechuga, tomate, pepino y olivas negras

**Kartoffelsuppe** crema de patata con crujiente de pan

**Fish and chips** pescado rebozado con patatas

**Sabor a chocolate de la vieja Europa** flan de chocolate

*CENA: Ratatouille con huevos al horno. Fruta*

**31**

Lechuga, remolacha, olivas

**Estofado de lentejas campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón

**Pollo deshuesado al ajillo** al horno

Fruta

*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	Crasas	ACS	ACM	ACP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	



**dilluns**

INFORMACIÓ D'AL·LERGIA I INTOLERÀNCIES: Aquest menú és apte per a patir al·lergies o intoleràncies respecte als al·lèrgens més comuns: la gluten, el lactosa i el formatge. (RE 1169/2011, anexo II). Per a la informació del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissolvent i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot contactar al seu centre de referència que componen els plats servits.

**dimarts**

**dimecres**

**Festiu**

**dijous**

**Festiu**

**divendres**

**Festiu**

**Festiu**

**MACARRONS ECO amb tomaca i olives**  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

*SOPAR: Guisat de creïlles, hortalisses i vedella. Fruita*

**Crema de safanòria i carabassa**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la planxa. Fruita*

**Amanida completa amb formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs del senyoret**  
amb peix  
iogurt

*SOPAR: Crema de carabassa i hamburguesa de titot. Fruita*

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca**  
**Cassoulet de fesols amb hortalisses**  
amb tomaca triturada, carabasseta i all  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita

*SOPAR: Crema de carlota i peix blanc al vapor. Fruita*

**Lletuga, safanòria, olives**  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc amb cigrons  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

*SOPAR: Vichyssoise i hamburgueses de lleties, carlota i ceba a la planxa. Fruita*

**Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses en salsa lionesa**  
carn de porc al forn amb ceba  
Fruita

*SOPAR: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruita*

**Lletuga, remolatxa, cogombre**  
**Llenties ECO amb moniato de temporada**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada valenciana i lasanya vegetal. Fruita*

**Lletuga, safanòria, dacsca, olives**  
**Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Filet de abadejo en salsa verd**  
al horno  
Fruita

*SOPAR: Crema de carbassó i peix blanc a la llimona. Fruita*

**Lletuga, llombarda, olives**  
**Potatge de cigrons a la jardineria**  
amb carabassa, espinacs i porro  
**Pollastre desossat al cilindró**  
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert  
Fruita

*SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carbassó. Fruita*

**Lletuga, remolatxa, olives**  
**Crema de carabasseta amb crostons**  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig  
Fruita

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

**Lletuga, llombarda, safanòria, olives**  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Orly de lluç amb pernil i formatge**  
lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge  
Fruita

*SOPAR: Wok de titot i hortaliss. Fruita*

**Amanida d'hivern amb formatge**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, pipes, ou  
**Macarrons salsa bolonyesa i formatge gratinat**  
amb carn picada de porc i tomaca  
iogurt

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

**Lletuga, dacsca, pepino**  
**Cigrons juliana**  
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita*

**Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa**  
**Arròs viudo amb verdures de temporada**  
amb faves i bajoques  
**Filet d'abadejo en ceba amb pinya**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada waldorf i truita francesa. Fruita*

**Lletuga, llombarda, safanòria, olives**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'au i porc amb cigrons  
**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre**  
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga  
Fruita

*SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blanc al papillote. Fruita*

**Natxos amb hummus**  
**Arròs tres delícies**  
amb safanòria, péssols i fiambre de pavo  
**Lluç rostit**  
al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig  
Fruita

*SOPAR: Crema de verdures i llonganisses a la planxa. Fruita*

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca**  
**Fesols a la burgalesa**  
amb cansalà i verdures  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada grega i peix blau a la planxa. Fruita*

**Amanida grega**  
amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres  
**Kartoffelsuppe**  
crema de creïlla amb cruixent de pa  
**Fish and chips**  
pescado rebozado con patatas  
**Sabor de xocolata de la vella Europa**  
flan de xocolata

*SOPAR: Ratatouille amb ous al forn. Fruita*

**Lletuga, remolatxa, olives**  
**Estofat de llentilles llauradores**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pollastre desossat a l'all**  
al forn  
Fruita

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

**EXPLORANT**  
**EUROPA**

**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
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic

**Valor nutricional**  
(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	