

lunes

INFORMACIÓN ALÉRGICOS: Este menú ESPECIAL está diseñado para personas que padecen alergias a los alimentos más comunes en la dieta (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

Festivo

jueves

Festivo

viernes

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, pepino **07**
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Bacalao rebozado
Fruta
CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **08**
Crema de zanahoria y calabaza
Pizza de york y queso con tomate
Fruta
CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Yogur
CENA: Crema de calabaza y hamburguesa de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
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 **13**
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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**
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

Lechuga, remolacha, pepino **15**
Lentejas ECO con boniato de temporada con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **16**
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **17**
Potaje de garbanzos a la jardinera con calabaza, espinacas y puerro
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **20**
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

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **21**
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

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

Lechuga, maíz, pepino **23**
Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha **24**
Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta
CENA: Ensalada waldorf y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **27**
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

Nachos con hummus **28**
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza rebozado casero
Fruta
CENA: Crema de verduras y longanizas a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **29**
Alubias a la burgalesa con panceta y verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta

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

Lechuga, remolacha, olivas **31**
Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo 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	AGP
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·lèrgies o intoleràncies respecte als al·lèrgens més comuns a la dieta (RE 1169/2011), anexo II, a la indicació del menjador, aportant un certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissotvat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial portar el lletat 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, remolatxa, cogombre

MACARRONS ECO amb tomaca i olives

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Guisat de creïlles, hortalisses i vedella. Fruita

08

Lletuga, safanòria, olives

Crema de safanòria i carbassa

Pizza de pernil dolç i formatge

amb tomaca

Fruita

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

09

Amanida completa amb formatge

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Arròs del senyoret

amb peix i marisc

logurt

SOPAR: Crema de carbassa i hamburguesa de titot. Fruita

10

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

13

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

14

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

15

Lletuga, remolatxa, cogombre

Llentilles ECO amb moniato de temporada

amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Ensalada valenciana i lasanya vegetal. Fruita

16

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara

amb llet

Filet d'abadejo arrebossat casolà

Fruita

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

17

Lletuga, llombarda, olives

Potatge de cigrons a la jardineria

amb carbassa, espinacs i porro

Cuixa de pollastre al cilindró

en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita

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

20

Lletuga, remolatxa, olives

Crema de carbasseta 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

21

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

22

Amanida d'hivern amb formatge

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, pipes, ou

Macarrons salsa bolonyesa i formatge gratinat

amb carn picada de porc i tomaca

logurt

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

23

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

24

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa

Arròs viudo amb verdures de temporada

amb faves i bajoques.

Filet d'abadejo arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Ensalada waldorf i truita francesa. Fruita

27

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

28

Natxos amb hummus

Arròs tres delícies

amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo

Filet de lluç arrebossat casolà

Fruita

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

29

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

30

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

31

Lletuga, remolatxa, olives

Estofat de llentilles llauradores

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Cuixa de pollastre a l'all

al forn

Fruita

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
- 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	