

lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padezcan alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (véase Anexo 1). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a partir 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.

04 **Hummus con nachos**
Crema de coliflor con picatostes integrales caseros
Pollo al ajillo
alitas de pollo al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

11 **Snack caseros de lentejas**
Crema de remolacha con zanahoria
Longanizas de ave al horno con salsa lionesa
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en escabeche. Fruta

18 **Lechuga, zanahoria, maíz**
Pastel de brócoli con puerro y cebolla
al horno
Filete de lomo en salsa con cous cous
al horno
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta

25 **Lechuga, zanahoria, maíz**
Gazpacho andaluz
Hamburguesa mixta con patatas fritas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta

05 **Lechuga, zanahoria, maíz**
Guisado de lentejas ECO con verduras y comino
con hortalizas
Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

12 **Lechuga, zanahoria, olivas**
Cassoulet de alubias
con hortalizas
Guiso de magro con patata dado y verduras al romero
Fruta de temporada

CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

19 **Lechuga, tomate, olivas**
Dhal de lentejas ECO
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta

26 **Chips vegetales caseros**
Guiso de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Orly de merluza casero
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

06 **Ensalada con espinacas y atún**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz de rape, gamba y brotes de ajo
Yogur artesano

CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

13 **Lechuga, tomate, pepino**
Espaguetis integrales a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta

20 **Crudités de verduras frescas**
Paella con verduras de temporada
Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno
Fruta de temporada

CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta

27 **Tosta de pan con queso y tomate**
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta

07 **Lechuga, zanahoria, olivas**
Garbanzos con tomate al tomillo
Tortilla de puerro y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta

14 **Lechuga, maíz, olivas**
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo al curry con manzana
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote. Fruta

21 **Ensalada valenciana**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones
Batido casero de frutas

CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

28 **Lechuga, tomate, olivas**
Ensalada de lentejas ECO
Revuelto del chef
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

08 **Lechuga, maíz, pepino**
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Salmón al horno salsa de soja, miel y limón
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

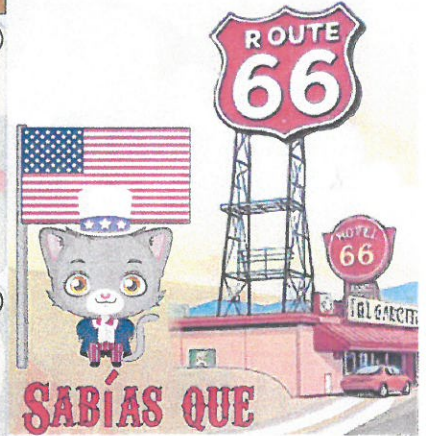
15 **Lechuga, tomate, zanahoria**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta

22 **Lechuga, maíz, pepino**
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta

29 **Ensalada del vaquero viajero**
ensalada de col
Mac & Cheese
macarrones integrales con salsa de queso
Alitas Súper Ruta 66
alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera
Helado del tío Sam
Tarrina de nata y chocolate
CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



SABÍAS QUE
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.
MAYO FRUTA DE TEMPORADA. Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES
Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g