



Menú Diciembre

Ensalada Apis

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel)

Arroz enjambre

(caldoso con pollo y verduras)

Abejorros navideños

(croquetas de carne)

Postre zum zum zum



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





Menú Desembre

Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsa i olives amb vinagreta de mel)

Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

Postres zum zum zum



En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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.				
Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas con salsa de tomate carne de cerdo al horno 	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta/Yogur 	Lechuga, remolacha, pepino Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso 	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Jamón york y queso al horno 	Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón al horno
04 CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta	05 CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta	06 	07 	08
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamón Bacalao rebozado 	Humus con tosta Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata 	Lechuga, remolacha, pepino, maíz Crema de coliflor y manzana Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso 	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Jamón york y queso al horno 	Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón al horno
11 CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta	12 CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta	13 CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta	14 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en salsa verde. Fruta	15 CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta
18 CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta	19 CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta	20 CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta	21 CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta	22 CENA: Paninis variados caseros. Fruta
25 	26 	27 	28 	29

Actividades
did@ctix

La sostenibilidad en la colmena
"Llega el invierno"
Navidad
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

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de media día)	Energía	Grasas	ACG	AGM
	3581kj 856kcal	39.5g	7.5g	12.7g
		Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteinas
		88g	20.4g	30.5g

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.

Lletuga, safanòria, llombarda 04

Sopa d'aigua amb fideus
d'au i porc amb ou**Lionganisses amb salsa de tomaca**
carn de porc al forn**SOPAR:** Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 11

LLENTILLES ECO de la iaia
amb xoriço i os de pernil**Bacallà arrebossat****SOPAR:** Moniató especial i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 18

Sopa extremaña
amb fideus, tomaca i crostons**Mandonguilles a la santanderina**
carr de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba**SOPAR:** Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil. Fruita

25

Festiu

dimarts

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 05

Cigrons a l'hortolana
amb hortalisses**Truita de creïlla i carabasseta**
Fruita/logurt**SOPAR:** Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc. Fruita

Hummus amb tosta 12

Arròs amb salsa de tomaca**Truita de creïlla****SOPAR:** Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 19

Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria**Truita de creïlla i ceba****SOPAR:** Sopa d'aigua i vedella a l'all. Fruita

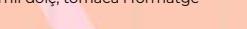
26

Festiu

dimecres

Festiu

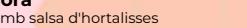
Lletuga, remolatxa, cogembre, dacsa 13

Crema de floricol i poma**Pizza prosciutto**
amb pernil dolç, tomaca i formatge**SOPAR:** Sopa juliana i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 20

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba**Pernilets de pollastre a la caçadora**

al forn amb salsa d'hortalisses

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.

27

Festiu

dijous

Festiu

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa 14

MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge**Llibret de pernil dolç i formatge**

Pernil dolç i formatge al forn

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda. Fruita

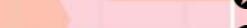
Lletuga, rave, safanòria, dacsa 21

Caragols toscana

amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria

Filet de lluç amb salsa merí

al forn amb all i julivert

**SOPAR:** Crema parmentier y peix blau al curri. Fruita

28

Festiu

divendres

Lletuga, dacsa, olives
Crema de carabassa
Cuixa de pollastre a l'all
al forn**SOPAR:** Sopa d'aigua i aladro a la llima.
Fruita**Festiu**

01

08

15

22

29

Festiu

Activitats
did@ctiX
La sostenibilitat
en el rusc
"Arriba l'hivern"
Nadal
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 persimon
Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada senseabusos nutricionals per passar un bon Nadal.



Ingredients ECO



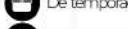
Peix sostenible



De temporada



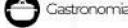
3 Font d'omega 3



Gastronomia local



Suggeriment SOPAR



Proteïna vegetal



Dia menú temàtic



Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



Panini variats casolans. Fruita

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix.	ACS	AGM	ACP
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	
Menú Irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València				

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
	Muslo de pollo asado Fruta/Yogur			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Magro con ajetes Fruta	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	Jamón serrano y queso Fruta	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras
	Jamón serrano y queso Fruta	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ NO CERDO

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5			Lechuga, maíz, olivas 1
Sopa de ave con fideos	Garbanzos a la hortelana con hortalizas	Tortilla de patata y calabacín		Crema de calabaza
Longanizas de ave en salsa de tomate al horno Fruta		Fruta/Yogur		Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11	Hummus con tosta 12	Lechuga, remolacha, pepino 13	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14	Lechuga, maíz, olivas 15
Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Arroz con salsa de tomate	Crema de coliflor y manzana	Macarrones ECO salteados con pollo con tomate y queso	Alubias con verduras especiadas
Bacalao rebozado Fruta	Tortilla de patata	Pizza vegetal con tomate y queso	Pechuga de pavo y queso Fruta	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22
Sopa de ave	Garbanzos de la huerta con hortalizas	Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Arroz enjambre caldo con pollo y verduras
Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Pechuga de pollo rebozada Postre zum zum zum


irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena
"Llega el invierno"
Navidad
Sabías que...
Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ NO CARNE

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel en salsa de tomate Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 6 Crema de coliflor y manzana Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 7 Macarrones ECO salteados con hortalizas con queso Rollitos de queso Fruta	Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de calabaza Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate Fruta 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta 12 Arroz con salsa de tomate Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 Macarrones ECO salteados con hortalizas con queso Rollitos de queso Fruta	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Patatas al romero Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pisto asado con guisantes Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz con setas Rollito de primavera Postre zum zum zum


irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena
"Llega el invierno"
Navidad
Sabías que...
Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE**DICIEMBRE 2023**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria al horno Fruta
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Tortilla de patata y calabacín Fruta/Yogur			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta 7 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Tortilla de patata Fruta	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	Jamón serrano y queso Fruta	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldo con pollo y verduras
Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

irco
alimentar cuidando**Actividades**
did@ctiX**La sostenibilidad en la colmena****"Llega el invierno"****Navidad****Sabías que...****Consejos saludables**

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ CELIACO

DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta/Yogur			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Guiso de patatas con verduras	Hummus con pan "sin gluten" 12 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Tortilla de patata Fruta	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum



alimentar cuidando

Actividades
did@ctiX
La sostenibilidad en la colmena
"Llega el invierno"
Navidad
Sabías que...
Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menúALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS**DICIEMBRE 2023**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida/Yogur			Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de calabaza
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamón Bacalao rebozado Fruta permitida	Hummus con tosta 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 Macarrones ECO a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Abejorros navideños croquetas de carne Postre zum zum zum

irco
alimentar cuidando**Actividades**
did@ctiX**La sostenibilidad en la colmena****"Llega el invierno"****Navidad****Sabías que...****Consejos saludables**

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS**DICIEMBRE 2023**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5			Lechuga, maíz, olivas 1
Sopa de ave con fideos	Garbanzos a la hortelana con hortalizas			Crema de zanahoria
Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida/Yogur			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11	Hummus con pan 12	Lechuga, remolacha, pepino 13	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14	Lechuga, maíz, olivas 15
Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Arroz con salsa de tomate	Crema de coliflor	Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso	Alubias con verduras especiadas
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	Jamón serrano y queso Fruta permitida	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22
Sopa de ave con fideos	Garbanzos de la huerta con hortalizas	Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras
Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida

irco
alimentar cuidando**Actividades**
did@ctiX**La sostenibilidad en la colmena****"Llega el invierno"****Navidad****Sabías que...****Consejos saludables**

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.