

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Guisado de patatas con ternera Salmón empanado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado) Fruta de temporada CENA: Guisantes con tomate y muslo de pollo asado. Fruta	2 Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de IV Gama CENA: Sopa de verduras y brocheta de pescado blanco. Fruta
5 MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate, hortalizas y queso) Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y magro con ajetes. Fruta	6 Festivo	7 GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta	8 Festivo	9 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) Arroz con pavo y verduras Fruta de IV Gama CENA: Sopa de verduras y pescado azul al papillote. Fruta
12 Guisado de patatas con verduras Longanizas de pollo con cebolla y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor y brocheta de pescado al horno. Fruta	13 Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Huevos cocidos en salsa aurora y ensalada (con tomate, leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) Fruta de temporada CENA: Judías verdes y pavo rustido. Fruta	14 Crema de zanahoria (con patata y verduras) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda) Fruta de IV Gama CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	15 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de palometa en salsa verde con zanahoria dado (al horno con ajo y perejil) Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y lomo a la plancha. Fruta	16 LENTEJAS ECOLÓGICAS de la abuela (con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado) Fruta de IV Gama CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta
19 Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Gallineta empanada con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas) Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta	20 ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras Muslo de pollo a la cazadora con ensalada (al horno con pimiento y champiñón; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al caldo corto. Fruta	21 Arroz con hortalizas Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado) Fruta de IV Gama CENA: Sopa de verduras y magro con tomate. Fruta	22 Crema de verduras naturales con queso (con patata, calabacín, zanahoria y puerro) Merluza a la riojana con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de IV Gama CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta	23 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas) ESPIRALES ECOLÓGICOS boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso) Yogur líquido de fresa CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA: mandarina, manzana, pera y plátano FRUTA DE IV GAMA: pera, manzana, piña, NARANJA ECOLÓGICA y uva	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías que el 5 de diciembre es el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO** según las Naciones Unidas? Es un día muy importante porque nos recuerda que no sólo gracias al suelo tenemos un sitio por donde caminar, sino además, que gracias a él: ¡nuestros ALIMENTOS PUEDEN CRECER!
¡Ayuda a cuidar el medio ambiente!
RECUERDA: De él depende que podamos llevar una alimentación sana y equilibrada.



Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el Departamento de Nutrición de IRCO, S.L.

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 612,74Kcal; Hidratos de Carbono: 67,15g (Azúcares: 14,92g); Proteínas: 21,40g; Grasas: 26,89g (AGS: 5,46g, AGM: 7,14g y AGP: 11,96g); Sal: 2,38g.

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.