

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con conchitas</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia en salsa española</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, atún, ALFALFA</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Filete de caella en adobo empanado casero</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo rustido. Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Espirales napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza SOSTENIBLE en salsa verde con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa con estremitas fugaces</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Croquetas navideñas con patatas chips</p> <p>(tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel)</p> <p>Mousse felices fiestas</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>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.</p>		



¡El cuidado del planeta empieza por el suelo!
 El 5 de Diciembre se celebra el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO**. Este día nos recuerda la importancia de protegerlo y la necesidad de evitar su contaminación. Es el lugar donde nuestros alimentos crecen. De él depende que los alimentos tengan sus SUPER-propiedades nutricionales, como nuestra **SUPER-ALFALFA**. Únete, ¡sé la solución a la contaminación del suelo!





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cargols italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>4 Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa de peix amb pasta redona</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc amb tomaca. Fruita</p>	<p>6</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema mediterrània</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llom saxònia en salsa espanyola</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de abadejo al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de verdures. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i broqueta de titot. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina, ALFALS</p> <p>Cigrons de l'horta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blanc al all. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet de caella en adob arrebossat casolà</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>
<p>17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç SOSTENIBLE en salsa verda amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i titot a la planxa. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Fesols llauradors</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa amb estreletes fugaces</p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Croquetes nadalenesques amb creïlles xips</p> <p>(tradicionals de putxero amb carn d'au, porc i beixamel)</p> <p>Mousse bones festes</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i truita francesa. Fruita</p>
<p>FRUITA DE TEMPORADA DECEMBRE:</p> <p>Poma, plàtan, mandarina, taronja,</p> <p>pera i caqui persimón.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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.</p>		

La cura del planeta comença pel sòl!
 El 5 de Desembre es celebra el DIA MUNDIAL DEL SÒL. Aquest dia ens recorda la importància de protegir-ho i la necessitat d'evitar la seva contaminació. És el lloc on els nostres aliments creixen. D'ell depèn que els aliments tinguin les seues SUPER-propietats nutricionals, com la nostra SUPER-ALFALS. Uneix-te, sé la solució a la contaminació del sòl!

