



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

Zumo de naranja todas las semanas.

#### CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### 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.

#### Festivo

1

4

#### Festivo

5

#### Festivo

6

#### Festivo

07

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Macarrones al pesto de albahaca** con tomate  
**Chispas de merluza**  
Fruta

**CENA:** Ensalada verde y tortilla de patata y calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Crema de hinojo** con hortalizas  
**Albóndigas en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

11

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas**  
**Lomo adobado en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul a la naranja. Fruta

12

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche y champiñón  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y rollito de ternera. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Merluza orly** rebozada casera  
Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla de patata. Fruta

14

Lechuga, tomate, rábano, olivas  
**Sopa de ave con letras** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Muslo de pollo rustido con judías verdes**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado en salsa verde. Fruta

15

**Ensalada variada con loncha de queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Paella alicantina** con pollo y magro de cerdo  
Fruta y yogur

**CENA:** Guisantes salteados con jamón y pescado blanco al limón. Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y brocheta de pescado azul. Fruta

19

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Sopa de puchero con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Lomo sajonia al horno con menestra de verduras**  
Fruta

**CENA:** Crema de champiñón y revuelto de ajos tiernos. Fruta

20

Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos  
**Arroz viudo con alcachofas de temporada**  
**Abadejo rebozado casero**  
Fruta

**CENA:** Judías verdes con tomate y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

21

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Potaje de garbanzos con acelgas de temporada** con hortalizas  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta

**CENA:** Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

22

Lechuga, tomate, maíz, pepino  
**Espaguetis napolitana** con tomate y hortalizas  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Sopa juliana y lomo asado. Fruta

25

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO** con hortalizas  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y magro con hortalizas. Fruta

26

**Ensalada del Rey León** lechuga, tomate, maíz, olivas negras  
**Crema de calabaza de Mary Poppins** al aroma de cúrcuma con picatostes  
**Alitas de pollo al estilo Broadway** al horno con salsa barbaquea  
**Yogur High School Musical**

**CENA:** Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con tomate y huevo duro**  
**Merluza rebozada casera**  
Fruta

**CENA:** Alcachofas salteadas y tortilla paisana. Fruta

28

**Ensalada mediterránea con loncha de queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate  
Fruta y yogur

**CENA:** Berenjena asada y ternera guisada. Fruta

29

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Estofado de alubias con verduras**  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta

**CENA:** Puré de patata y pescado blanco al horno. Fruta