

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	Festivo	Lechuga, tomate, maíz, olivas Pipette al pomodoro e funghi pasta coditos Chispas de merluza Fruta CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz con coliflor y magro Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Crema de calabacín y coca de pisto con atún. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, ALUBIAS ECO con verduras especiadas con hortalizas Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres Fruta CENA: Hervido valenciano y sepia encebollada. Fruta
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella campesina con verduras Tortilla de queso Fruta CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rústidas. Fruta
Lechuga, tomate, remolacha, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Brócoli paraíso y huevos con pisto. Fruta	Ensalada multicolor con huevo y atún lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y yogur natural CENA: Bernejena parmesana y ternera en salsa verde. Fruta	Humus con tosta Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta CENA: Verduras gratinadas y rape guisado. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta CENA: Crema de verduras y lomo finas hierbas. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduritas al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al horno. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno Fruta CENA: Sopa de letras y bacalao al pimentón. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO Pizza al tonno casera con aceitunas negras con atún, tomate y queso Fruta CENA: Boniato especiado y pollo en salsa. Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz Mac & Cheese macarrones con salsa de queso Gallo San Pedro en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos Arroz gaxuxa con pollo y chorizo Montadito de croqueta de jamón Mousse gold de vainilla CENA: Patatas al ajillo y trucha al horno. Fruta	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana:
"El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad



Sabías que...

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Consejos saludables

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

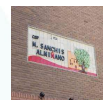
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
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.			Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca Arròs amb coliflor i magre Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i coca de samfaina amb tonyina. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, FESOLS ECO amb verdures especiades amb hortalisses Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara nuggets vegetals a base de llegums Fruita SOPAR: Bullit valencià i sípia cebada. Fruita
Festiu	Festiu	Lletuga, tomaca, dacsca, olives Pipette al pomodoro e funghi pasta coditos Purnes de lluç Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i xulettes de titot al forn. Fruita	Festiu	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Paella campesina amb verdures Truita de formatge Fruita SOPAR: Pasta de full de tomacat i porro, i aletes de pollastre rústides. Fruita
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Estofat de llentilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs Filet de pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Bròquil paradís i ous amb samfaina. Fruita	Amanida multicolor amb ou i tonyina lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives Espaguetis ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita i iogurt natural SOPAR: Bernejana parmesana i vedella amb salsa verda. Fruita	Hummus amb llesca Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita SOPAR: Verdures gratinades i rap guisat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives guisat de fesols pintes amb CARABASSA ECO amb hortalisses Truita de creïlla i ceba caramel·litzada Fruita SOPAR: Crema de verdures i llom fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre rostit al romer amb verdures saltades al forn Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al forn. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Mossets d'HEURA al forn amb creïlles Mossets vegetals al forn Fruita SOPAR: Sopa de lletres i bacallà al pebre vermell. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Ragú de cigrons amb titot i SAFANÒRIA ECO Pizza al tonno casolana amb olives negres amb tonyina, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Moniato especiat i pollastre amb salsa. Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca Mac & Cheese macarrons amb salsa de formatge Gall San Pere amb salsa meri al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives, espàrrecs blancs Arroz gaxuxa amb pollastre i xoriç Llesca de croqueta de pernil Mousse gold de vainilla Fruita SOPAR: Patates a l'all i truita al forn. Fruita	Festiu
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Olentzero y Maridomingui"

Regió: País Basc
Valor: Generositat



Sabies que...

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Combinar diversos colors en un plat no sols el fa més atractiu, sinó també més nutritiu i saborós, donada la varietat d'ingredients.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	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