



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, 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	Lechuga, tomate, maíz, olivas 🍴 Pipette al pomodoro e funghi pasta conditos 🍴 Chispas de merluza 🍴 Fruta 🌙 CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta	Festivo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 🍴 Paella campesina con verduras 🍴 Tortilla de queso 🍴 Fruta 🌙 CENA: Hoja de tomate y puerro, y alitas de pollo rústico. 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: Berros, parmesana y ternera en salsa verde. Fruta	Hummus 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 verduras 🍴 Fruta 🌙 CENA: Tumbet, berroquín y pescado blanco al horno
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 con 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 gaxusa 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 Maridominguí"
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 mediocía)

	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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 01</p> <p>Arroz con coliflor y magro</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y coca de pisto con atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 02</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y sepia encebollada. Fruta</i></p>
<p>Festivo 05</p>	<p>Festivo 06</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 07</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi pasta coditos</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta</i></p>	<p>Festivo 08</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 09</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido de tomate y puerro, y alitas de pollo con patatas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y huevos con pisto. Fruta</i></p>	<p>Ensalada multicolor con huevo y atún lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur natural</p> <p><i>CENA: Bernejena paraiso y ternera en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y rape guisado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y lomo finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de verduras y arroz blanco con jamón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y bacalao al pimentón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Pizza al tonno casera con aceitunas negras con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Boniato especiado y pollo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>Gallo San Pedro en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz gaxuxa con pollo y chorizo</p> <p>Montadito de croqueta de jamón</p> <p>Mousse gold de vainilla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y trucha al horno. Fruta</i></p>	<p>Festivo 23</p>
<p>Festivo 26</p>	<p>Festivo 27</p>	<p>Festivo 28</p>	<p>Festivo 29</p>	<p>Festivo 30</p>



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.

- eco** Ingredientes ECO
- 🐟** Pescado sostenible
- 🍅** De temporada
- 3** Fuente de omega3
- 🍷** Gastronomía local
- 🌙** Sugerencia CENA
- 🌱** Proteína vegetal
- ★** 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