



IRCO
Alimentando el futuro.



DICIEMBRE 2020				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con verduras Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) San Jacobo Fruta CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Yogur CENA: Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta	4 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espirales gratinados Caella frita Fruta CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta
7	8	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Tortilla de patata Yogur CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Magro con tomate Fruta CENA: Crema de patata y pescado azul al horno. Fruta
14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Lomo adobado al horno con guisantes Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (de patata y cebolla) Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pollo y verduras Bacalao rebozado (rebozado casero) Fruta CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de calabaza Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela con pavo Merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de verduras naturales con queso Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa con estrellitas fugaces (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Croquetas navideñas con patatas chips (tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel) Crema felices fiestas CENA: Judías verdes y tortilla francesa. Fruta			
			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.	FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.

CONSEJOS SALUDABLES

Vamos a aprovechar las vacaciones de Navidad para realizar ejercicio físico con la familia. Si el tiempo nos lo permite, mejor al aire libre!