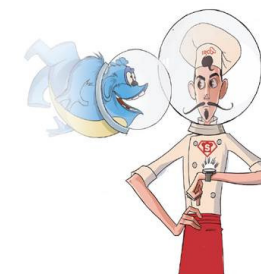


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz caldoso con magro y verduras</b></p> <p><i>Filete de merluza a la vizcaína con GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabacín y rollito de ternera. Fruta</p>
<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Vichyssoise con queso</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</i></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>6</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla de york. Fruta</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa española</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</i></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Sémola y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Longanizas lionesa</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><i>Filete de rape a la americana con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de marisco)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>Tallarines con atún</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre especial</b></p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Yogur artesano del Maestrago con mermelada fresca de arándanos</p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</b></p> <p><b>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</b></p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>		



¿Has oído hablar de los **SUPER**alimentos?  
 Son alimentos con alto potencial en nutrientes, antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales que los hacen únicos y **EXCELENTES**. No están muy lejos de tí, si miras bien, en nuestra dieta mediterránea son muy protagonistas: yogur, tomate, fresa... y este mes los **ARÁNDANOS!** ¡Recuerda!  
 Para un estilo de vida saludable mantén una alimentación **VARIADA y EQUILIBRADA**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p><b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Arròs caldós amb magre i verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç a la biscaïna amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p><b>4</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Vichyssoise amb formatge</b></p> <p>(crema de creïlla i porro)</p> <p><b>Mandonguilles a la jardinera amb minestra de verdures</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillote. Fruita</p>	<p><b>5</b> Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina</p> <p><b>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i pollastre al forn. Fruita</p>	<p><b>6</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>7</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa espanyola</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>12</b> Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita</p>	<p><b>13</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>14</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Crema</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita</p>	<p><b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p><b>Fesols a la castellana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p><b>18</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b></p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Llonganisses lionesa</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa. Fruita</p>	<p><b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Filet de rap a l'americana amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(al forn amb salsa de marisc)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>20</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>Tallarines amb tonyina</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p><b>Cigrons amb verdures</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(amb pollastre)</p> <p><b>Assortiment de carn freda especial</b></p> <p>(mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramèl i formatge manxec)</p> <p>logurt artesà del Maestrat amb mermelada fresca de nabius</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita</p>
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA DESEMBRE:</b></p> <p><b>Poma, plàtan, mandarina, taronja,</b></p> <p><b>pera i caqui persimón.</b></p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b></p> <p><b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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>		

Has sentit parlar dels **SUPERaliments?**  
Són aliments amb alt potencial en nutrients, antioxidants, greixos saludables, vitamines i minerals que els fan únics i **EXCEL·LENTS**. No estan molt lluny de tu, si mires bé, en la nostra dieta mediterrània són molt protagonistes: iogurt, tomaca, fresa... i este mes els **NABIUS!** Recorda! Per a un estil de vida saludable mantén una alimentació **VARIADA i EQUILIBRADA**

