

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso con magro y verduras Merluza a la vizcaína con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Crema de calabacín y rollito de ternera. Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Albóndigas de ave a la jardinera con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta	5 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Espaguetis con tomate y calabacín Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Alcachofas y pollo al horno. Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa Crema de zanahoria Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con tomate Tortilla de patata y calabacín Yogur CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Alubias a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Crema de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas) Croquetas de bacalao Fruta CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta	12 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Puchero con fideos (sopa de carne con garbanzos, patata y hortalizas) Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de patatas con pavo Filete de abadejo a la marinera con zanahoria dado (al horno con salsa de pescado y marisco) Fruta CENA: Brócoli gratinado y salteado de magro. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espiraes carbonara (con leche, bacon y champiñón) Croqueta tradicional de ibérico con patatas chips Mousse Gold de chocolate CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo) Salchichas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pollo y verduras Pota rebozada casera Fruta CENA: Ensalada variada y ternera a la plancha. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de patatas con pavo Filete de abadejo a la marinera con zanahoria dado (al horno con salsa de pescado y marisco) Fruta CENA: Brócoli gratinado y salteado de magro. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espiraes carbonara (con leche, bacon y champiñón) Croqueta tradicional de ibérico con patatas chips Mousse Gold de chocolate CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.		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.		

¿Has oído hablar de los **SUPERalimentos?**
 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...**
 ¡Recuerda!
 Para un estilo de vida saludable **mantén una alimentación VARIADA y EQUILIBRADA**

