

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Fogonero al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Puchero andaluz</p> <p>(con patata, garbanzos y arroz)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo rustido. Fruta</p>
<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Espirales napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa verde con zanahoria</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa con estremitas fugaces</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Croquetas navideñas con patatas fritas caseras</p> <p>(tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel)</p> <p>Mousse felices fiestas</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</p>				
<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>				

¡El cuidado del planeta empieza por el suelo!
 El 5 de Diciembre se celebra el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO**. Este día nos recuerda la importancia de protegerlo y la necesidad de evitar su contaminación. Es el lugar donde nuestros alimentos crecen. De él depende que los alimentos tengan sus **SUPER-propiedades nutricionales**, como nuestra **SUPER-ALFALFA**. Únete, ¡sé la solución a la contaminación del suelo!

