

ENERO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con zanahoria</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Puchero andaluz</p> <p>(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con menestra de verduras</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con champiñón</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Lomo en salsa española</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta</p>	
<p>FRUTA DE ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</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>		



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¡Atrévete a adentrarte en la Edad Media!

Y disfruta elaborando panes creativos y saludables: utiliza harinas como la espelta, centeno, kamut...