

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



¿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**

