

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<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 ij). 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>	1	2	3
			<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Espirales gratinadas</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Lomo adobado a la manzana</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y rollito de ternera. Fruta</p>
6	7	8	9	10
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>
13	14	15	16	17
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Vichysoisse y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Filete de abadejo a la bilbaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Muslo de pollo en salsa con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta</p>
20	21	22	23	24
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tallarines con atún</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Lomo rustido con zanahoria dado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
27	28	29	30	
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Lentejas con chorizo y jamón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas chips</p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.</p>

¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas? Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes... ¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!

