

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, 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.		1	2
				CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla (al horno) Fruta	6 Espaguetis con tomate y calabacín Chispas de merluza con maíz salteado Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con verduras y jamón Tortilla de patata y calabacín Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz primavera (con hortalizas, fiambre de york y guisantes) Delicias de calamar Yogur	9 Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo a la cazadora con zanahoria dado (al horno con pimienta y champiñón) Fruta
CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta	CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta	CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta
12 Crema de verduras naturales con queso Albóndigas de ave a la santanderina con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Fideos a la cazuela con pavo Bocaditos de rosada Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Magro con tomate Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pechuga de pollo empanada con kétchup Natillas	16 Tornillos con atún Tortilla española con pimiento asado (con patata y cebolla) Fruta
CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta	CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta	CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta	CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta	CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Chispas de merluza Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo rustido con judías verdes Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla de patata y calabacín Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones con tomate y champiñón Delicias de calamar con verduras rehogadas Yogur	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Lomo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta
CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta	CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta	CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta
26 Fideos a la cazuela con pollo Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con tomate Bocaditos de rosada Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Varitas de merluza con zanahoria Yogur	30 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta
CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta	CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta	CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta	CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta	CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta



¿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!

