



NIÑO JESUS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos italiana (con tomate y queso) Rodaja de merluza rebozada con maíz salteado Fruta CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta	4 Lechuga, tomate, maíz, queso Paelia valenciana (con pollo) Tortilla española con rodaja de tomate natural (con patata y cebolla) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	5 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas Sopa de pescado con conchitas (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo al chilindrán con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Patatas fritas y verduras salteadas con tomate y queso.	6 Lechuga, tomate, zanahoria, atún, ALFALFA Garbanzos de la huerta (con hortalizas) Tortilla de patata con loncha de queso Yogur CENA: Escalivada y pescado blanco al ajillo. Fruta Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas con vinagreta de frasa	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema mediterránea (con hortalizas) Lomo sajonia en salsa española con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Guisantes salteados y revuelto de gambas. Fruta
10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa con zanahoria salteada (al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta	11 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Filete de abadejo al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS Fruta CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Fruta CENA: Verduras asadas y brocheta de pavo. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, atún, ALFALFA Garbanzos de la huerta (con hortalizas) Tortilla de patata con loncha de queso Yogur CENA: Escalivada y pescado blanco al ajillo. Fruta Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas con vinagreta de frasa	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones con tomate y calabacín Filete de caella en adobo empanado casero con patata asada (rebozado casero) Fruta CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta
17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Alachuchas y pescado azul al horno. Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza SOSTENIBLE en salsa verde con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Judías verdes y pavo a la plancha. Fruta	19 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, queso Arroz con tomate Tortilla de calabacín con maíz salteado Fruta CENA: Aceitunas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias campesinas (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa con estrellitas fugaces (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Croquetas navideñas con patatas chips (tradicional de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel) Mousse felices fiestas CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui perisimón.				

CONSEJOS SALUDABLES

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!

www.ircosl.com

