



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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>Lechuga, lombarda, maíz 04</p> <p>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 05</p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales caseros</p> <p>Pollo al ajillo alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Ensalada con espinacas y atún 06</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</p> <p>Yogur artesano</p> <p>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Carbanzos con tomate al tomillo</p> <p>Tortilla de puerro y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta</p>	<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>Snack caseros de lentejas 11</p> <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 14</p> <p>Carbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al curry con manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno</p> <p>Filete de lomo en salsa con cous cous al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas 19</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Dhal de lentejas ECO</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 22</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta</p>
<p>Chips vegetales caseros 25</p> <p>Gazpacho andaluz</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Orly de merluza casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 28</p> <p>Ensalada de lentejas ECO</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada del vaquero viajero ensalada de col</p> <p>Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso</p> <p>Alitas Súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera</p> <p>Helado del tío Sam Tarrina de nata y chocolate</p> <p>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral con veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

04 Lletuga, llombarda, dacsa
eccr **Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí**
 amb hortalisses
Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa juliana i regirat d'alls tendres. Fruita

05 Hummus amb natxos
Crema de floricol amb crostons integrals casolans
Pollastre a l'all
 aletes de pollastre al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

06 Amanida amb espinacs i tonyina
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs de rap, gamba i brots d'all
 yogurt artesà
 SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

07 Lletuga, safanòria, olives
Cigrons amb tomaca al timó
Truita de porro i carabasseta
 Fruita de temporada
 SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita

08 Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Salmó al forn salsa de soja, mel i llima
 Fruita de temporada
 SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

11 Snack casolans de llentilles
Crema de remolatxa amb safanòria
Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa
 Fruita de temporada
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
12 **Cassoulet de fesols**
 amb hortalisses
Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer
 Fruita de temporada
 SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
13 **Espaguetis integrals a la provença**
 amb verdures i herbes aromàtiques
Filet de lluç en salsa verda
 al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
14 **Cigrons estofats**
 amb hortalisses
Cuixa de pollastre al curri amb poma
 al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
15 **Arròs amb salsa de tomaca**
Truita de creïlla
 Fruita de temporada
 SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
18 **Pastís de bròcoli amb porro i ceba**
 al forn
Filet de llom en salsa amb cous cous
 al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita

Crudités de verdures fresques
19 **Paella amb verdures de temporada**
Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols
 al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
20 **Dhal de llentilles ECO**
Truita de formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita

21 Amanida valenciana
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Macarrons integrals amb salmó i salsa amb xampinyons
 Batut casolà de fruites
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
22 **Crema bretona**
 amb fesols blancs i hortalisses
Cuixa de pollastre al xilindró
 al forn amb salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita

Xips vegetals casolans
25 **Gaspaxo andalús**
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides
 al horno
 Fruita de temporada
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
26 **Guisat de cigrons amb verdures**
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Orly de lluç casolà
 Fruita de temporada
 SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita

27 Tosta de pa amb formatge i tomaca
Arròs amb pollastre
 amb tomaca, porro i safanòria
 Fruita de temporada
 SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
28 Amanida de llentilles ECO
Regirat del xef
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita

29 Amanida del vaquer viatger
 amanida de col
Mac & Cheese
 macarrons integrals amb salsa de formatge
Aletes Súper Ruta 66
 aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa casolana
 Gelat de l'oncle Sam
 Terrina de nata i xocolate
 SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral amb vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Gelat de l'oncle Sam

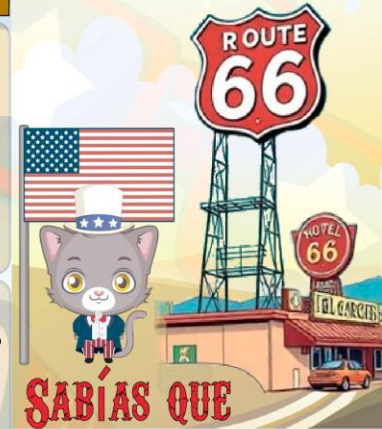


ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Tortilla francesa Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Pescado blanco al curry con manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, olivas Tosta de pan con queso y tomate Paella de verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Pescado blanco con salsa barbacoa Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
4 Patata asada con especias Filete de merluza al horno Postre permitido	5 Crema con verduras permitidas Muslo de pollo rustido Postre permitido	6 Ensalada con verduras permitidas y atún Arroz de rape y gambas Postre permitido	7 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	8 Macarrones integrales con verduras permitidas Salmón al horno Postre permitido
11 Crema con verduras permitidas Pechuga de pollo al horno Postre permitido	12 Patata asada con especias Guiso de magro asado Postre permitido	13 Espaguetis integrales con verduras permitidas <small>con verduras y hierbas aromáticas</small> Filete de merluza al vapor Postre permitido	14 Patata asada al pimentón Muslo de pollo asado Postre permitido	15 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido
18 Crema con verduras permitidas Filete de lomo rustido Postre permitido	19 Paella con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	20 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	21 Ensalada con verduras permitidas y atún Macarrones integrales salteados con salmón y champiñones Postre permitido	22 Crema con verduras permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido
25 Crema con verduras permitidas Filete de lomo asado Postre permitido	26 Patata asada al pimentón Filete de merluza al vapor Postre permitido	27 Tosta de pan con aceite de oliva y verduras permitidas Arroz con pollo y verduras permitida Postre permitido	28 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	29 Macarrones integrales salteados con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido



CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco
Hortofrutícolas

ALÉRGENOS	(1)		(2)							(3)				
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
ARROZ CON TOMATE												X		
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)														
ARROZ DE RAPE, GAMBA Y BROTES DE AJO		X		X								X	X	
PAELLA CON VERDURA DE TEMPORADA												X		
CREMA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA												X		
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES INTEGRALES	X													
CREMA BRETONA												X		
GAZPACHO ANDALUZ												X		
DHAL DE LENTEJAS ECO	X													
ENSALADA DE LENTEJAS ECO	X													
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS / GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS												X		
GARBANZOS CON TOMATE AL TOMILLO												X		
GARBANZOS ESTOFADOS														
CASSOULET DE ALUBIAS CON HORTALIZAS												X		
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURAS Y COMINO	X											X		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X		X		
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y SALSA DE CHAMPIÑONES	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
MACARRONES ECO / MACARRONES INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X			X		X		
PASTEL DE BRÓCOLI CON PUERRO Y CEBOLLA							X					X		
MAC&CHEESE (MACARRONES INTEGRALES)	X		X			X	X			X		X		
ENSALADA CON ESPINACAS Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)														

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUESTROS PLATOS														
ALITAS DE POLLO RUSTIDAS A LA BARBACOA												X		
FILETE DE LOMO EN SALSA CON COUS COUS	X					X				X		X		
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA												X		
HAMBURGUESAS AL HORNO CON PATATAS						X						X		
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO EN SALSA LIONESA						X						X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO / MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MÁIZ												X		
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN												X		
GUISADO DE MAGRO CON PATATA DADO Y VERDURAS AL ROMETO												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
ORLY DE MERLUZA CASERO	X	X	X	X									X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
FILETE DE ABADEJO CON MUSELINA DE GUISANTES				X								X		
BACALAO REBOZADO CON CHIPS CASEROS DE ZANAHORIA	X	X		X		X	X			X			X	
TORTILLA DE PUERRO Y CALABACÍN			X											
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA DE QUESO			X				X							
REVUELTO DEL CHEF			X				X							
NACHOS TRIANGULARES	X						X							
HUMMUS (PURÉ DE GARBANZOS)											X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X							
SNACK CASERO DE LENTEJAS	X													
CHIPS VEGETALES CASEROS														
CRUDITÉS DE VERDURA FRESCA														
ENSALADA DE COL														
HELADO			X		X		X	X						
FRUTA DE TEMPORADA														
BATIDO CASERO DE FRUTAS							X							
YOGUR ARTESANO							X							

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



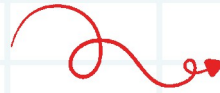
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas y naranja entre otros.

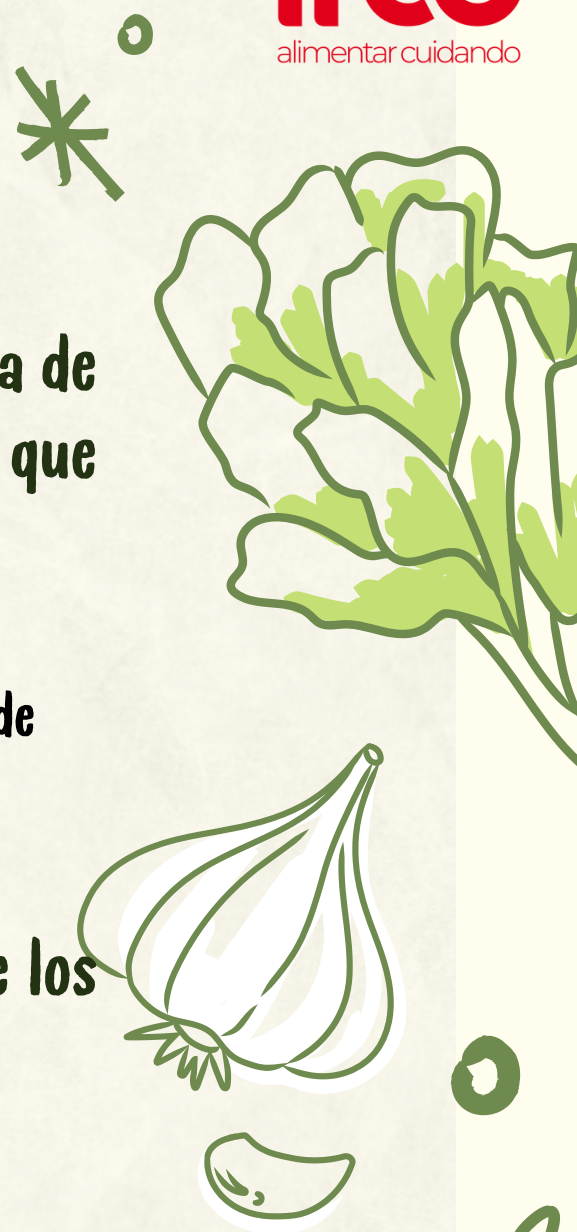
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

irco
alimentar cuidando

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.