



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																				
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 03</p> <p>Garbanzos a la jardinera guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 05</p> <p>Lentejas ECO con verduras guisadas con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta</i></p>	<p>Mousaka vegetal casera al horno con patata y verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana guisados con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros 12</p> <p>Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras</p> <p>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Espaguetis integrales italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p>Buffet fin de curso</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<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 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>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Mousaka vegetal casera al horno con patata y verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana guisados con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros 12</p> <p>Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras</p> <p>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Espaguetis integrales italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p>Buffet fin de curso</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<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 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>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>					
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Espaguetis integrales italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p>Buffet fin de curso</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<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 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>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>										
<p>Buffet fin de curso</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<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 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>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>															
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<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 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>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>																				



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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	AGS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		Sal
		2.5g



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **01**
Crema de carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillot amb verdures. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa **02**
Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida amb formatge
Dentut en salsa de porros al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, llombarda **03**
Cigrons a la jardineria guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a l'estil gadità amb ceba calfada al forn
 Lacti
 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

dijous

Lletuga, dacsa, olives **04**
Arròs amb salsa de tomaca
Truita francesa amb formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Saltat de creïlla amb verdura i titot marinat. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, cogombre **05**
Lentilles ECO amb verdures guisades amb creïlla, pebrot i safanòria
Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita

Mousaka vegetal casolana al forn amb creïlla i verdures
Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **09**
Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses
Magre amb tomaca al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyore amb peix i marisc
 Lacti
 SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **11**
Cassoulet de cigrons a l'hortolana guisats amb verdures
Truita de creïlla
 Fruita de temporada
 SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mery. Fruita

Xips vegetals casolans **12**
Amanida de pasta amb macarró integral amb verdures
Salmó al forn salsa de soja, mel i llima
 Fruita de temporada
 SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **15**
Crema de safanòria i poma
Guisat de mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

Hummus amb natxos **16**
Espaguetis integrals italiana amb tomaca i formatge
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **17**
Lentilles ECO camperoles guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creïlla i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **18**
Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Abadejo al forn en salsa de la iaia amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Amanida pipirrana i xulles de titot marinades. Fruita

Ensalada de verano lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina
Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó
 Gelat
 SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Bufet fi de curs
 SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita

Festiu

Festiu

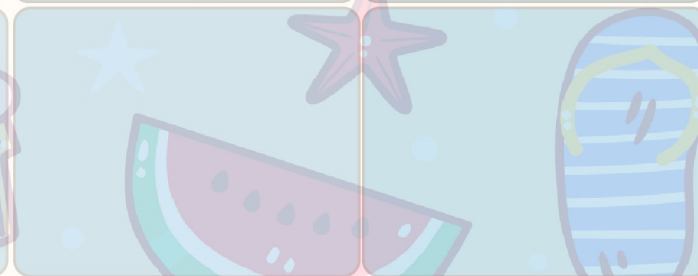
Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30
 INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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·licite 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.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per aprendre!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)















Energia	Creix	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	20.4g	32.2g
		Sal
		2.5g

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  CONTIENE GLUTEN (1) </div> <div style="text-align: center;">  CRUSTÁCEOS </div> <div style="text-align: center;">  HUEVOS </div> <div style="text-align: center;">  PESCADO </div> <div style="text-align: center;">  CACAHUETES </div> <div style="text-align: center;">  SOJA </div> <div style="text-align: center;">  LÁCTEOS </div> <div style="text-align: center;">  FRUTOS DE CÁSCARA (2) </div> <div style="text-align: center;">  APIO </div> <div style="text-align: center;">  MOSTAZA </div> <div style="text-align: center;">  GRANOS DE SÉSAMO </div> <div style="text-align: center;">  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3) </div> <div style="text-align: center;">  MOLUSCOS </div> <div style="text-align: center;">  ALTRAMUCES </div> </div>														
	NUESTROS PLATOS														
CREMA DE CALABACÍN														X	
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	X													X	
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X							X	
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X			X				X	
GARBANZOS A LA JARDINERA															
ARROZ CON SALSA DE TOMATE														X	
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X														
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X							X	
CREMA BRETONA														X	
CREMA BRETONA CON PICATOSTES	X													X	
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES														X	
ALUBIAS HORTELANA														X	
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate,zanahoria,maíz y olivas)				X											
CASSOULET DE GARBANZOS A LA HORTELANA														X	
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X			X				X	
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X			X				X	
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA														X	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA														X	
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PICATOSTES														X	
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X			X				X	
LENTEJAS ECO CAMPERAS	X														
TUMBET MALLORQUÍN															
ENSALADA CAMPERA															

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 26/05/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUESTROS PLATOS														
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X					X				X				
LONGANIZAS EN SALSA LIONESA						X						X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS		X		X								X	X	
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA												X		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO/TORTILLA DE QUESO/TORTILLA DEL CHEF			X				X							
TORTILLA FRANCESA			X											
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES/DESHUESADO												X		
ALITAS DE POLLO ASADAS CON FESTIVAL DE MAÍZ/POLLO												X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA												X		
MAGRO CON TOMATE												X		
PAVO CON TOMATE												X		
ARROZ DEL SENYORET		X		X								X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN CON PATATAS		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO		X		X								X	X	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
LOMO A LA SANTANDERINA												X		
LOMO AL AJILLO												X		
LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN												X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN		X		X								X	X	
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							

X= El alérgeno está presente.

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

(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 26/05/2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>▣ horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>▣ horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>▣ horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Lomo al horno con salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>▣ horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>▣ con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rvuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Magro en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Tortilla de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>▣ horno</p> <p>Tortilla francesa con festival de maíz</p> <p>▣ horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Guisantes salteados con cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Garbanzo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano con lechuga, tomate, remolacha, olivas negras SIN ATÚN</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>de cerdo y pavo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

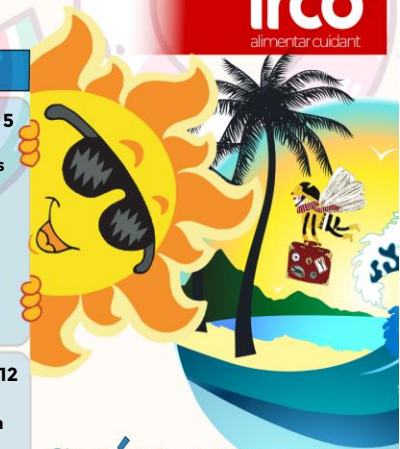


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Patata y zanahoria hervida</p> <p>Dentón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al horno al horno Lácteo</p>	<p>4</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Patata y zanahoria hervida</p> <p>Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Bocadillo de atún</p> <p>Arroz blanco al horno Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patata y zanahoria hervida</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Patata y zanahoria hervida</p> <p>Filete de merluza al horno al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Patata y zanahoria hervida</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Bocadillo de atún</p> <p>Arroz blanco al horno Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

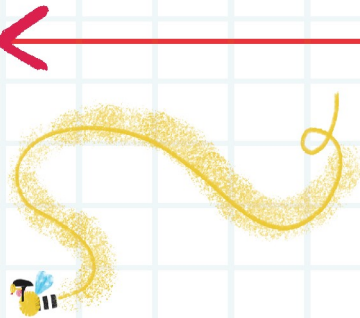


Ensalada

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 junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

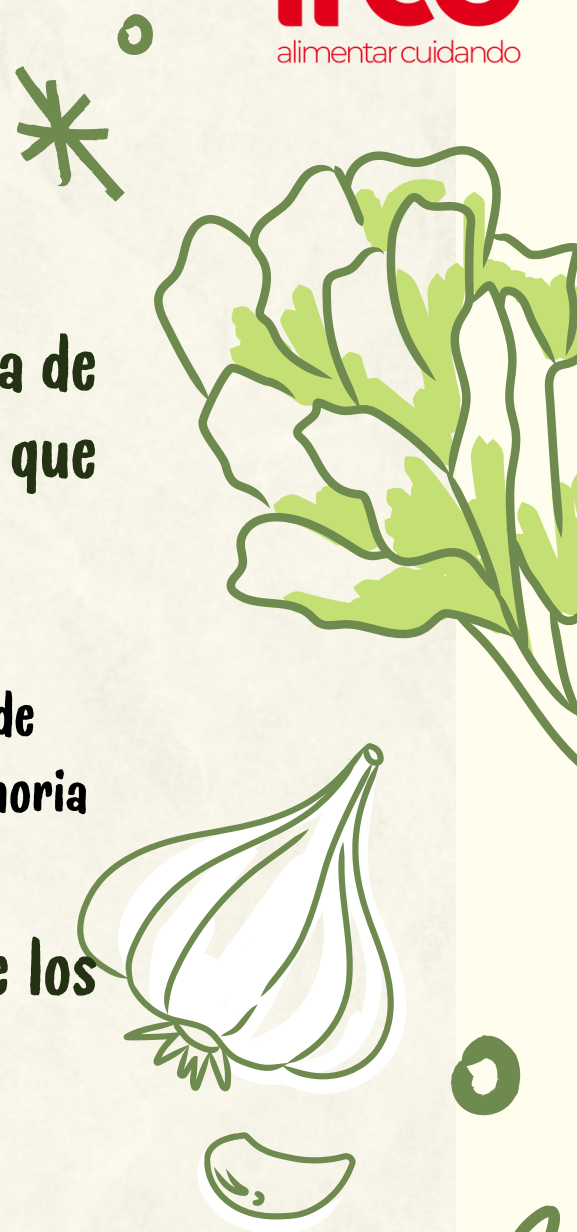
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



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

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.