



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con verduras de temporada
Caprichos de calamar
Fruta en su jugo

CENA: Crema de brócoli y pollo al horno.
Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Macarrones integrales con salsa boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino
Guisado de lentejas ECO con verduras
con hortalizas
Lomo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
de cerdo y ave al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Menestra y pescado azul al curry.
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Espaguetis integrales a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y tortilla de queso.
Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli salteado y lomo al horno.
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de garbanzos con verduras de temporada
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Tortilla de cebolla caramelizada
sin azúcar añadida
Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta

Crema de patata y puerro
Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados
al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con habas y ajetes
Helado

CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Fricandó de ave
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate
Fruta de temporada

CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, olivas, pepino
Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Sopa castellana con fideos integrales
de ave y cerdo
Guiso de albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de legumbres
con verduras
Alitas de pollo a la cazadora de festival de maíz
Fruta de temporada

CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz con acelgas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. Fruta

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. Hidratación: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- 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

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g
		2.7g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, dacsà
Arròs amb verdures de temporada
Capritxos de calamar
Fruita en el seu suc

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i olives
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Guisat de llentilles ECO amb verdures
amb hortalisses
Llom a l'all al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

Lletuga, dacsà, olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
de porc i titot al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsà
Espaguetis integrals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Tumbet mallorquí
crelles al forn amb tomaca i hortalisses
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli saltat i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Olleta de cigrons amb verdures de temporada
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Tuita de ceba caramel·litzada sense sucre afegida
Fruita de temporada
SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb crelles. Fruita

Crema de creïlla i porro
Llom amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles ECO a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i olives
Arròs amb faves i als tendres
Gelats
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses
Fricandó d'au
pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Consomé de verdures i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, olives, cogombre
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç a la llima al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsà
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au i porro
Guisat de mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de llegums
con verdures
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacsà
Fruita de temporada
SOPAR: Cous cous i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Arròs amb bleides
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima. Fruita

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·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.

Valor nutricional

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	22.7g	32.0g
		2.7g



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, nectarina i pera

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cicle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar quantitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- Ingredientes ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

menú

MENÚ RÉGIMEN

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Lomo en salsa lionesa

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con salsa boloñesa de pollo

SIN QUESO

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

23

Ensalada mediterránea

Arroz con habas y ajetes

Yogur desnatado

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

SIN QUESO

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Magro guisado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla francesa

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa
lionesa**

al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

**Pollo con estragón al estilo
francés y guisantes rehogados**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

**Albóndigas de ave a la
santanderina**

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

**Alitas de pollo a la cazadora
con festival de maíz**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

Caprichos de calamar

Fruta en su jugo

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

23

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

Arroz con habas y ajetes

Helado

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa de pollo**

con pollo, tomate y queso

Fruta de temporada

17

**Olleta de garbanzos con
verduras de temporada**

Pizza margarita

con queso y tomate
Fruta de temporada

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pollo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

**Tortilla de cebolla
caramelizada**

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

23

Ensalada mediterránea

SIN ATÚN

Arroz con habas y ajetes

Mini polo

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

SIN ATÚN

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

17

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Panini casero con tomate y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Pollo al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa de coliflor y queso en salsa lionesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Guisantes salteados con cebolla

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Patata al horno especiada

Fruta en su jugo

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Macarrones integrales con salsa de tomate y queso

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Falafel al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

21

Crema de patata y puerro

Falafel al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

23

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz con habas y ajetes

Helado

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Garbanzo al pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa juliana con fideos integrales

Tortilla francesa con patata asada

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Filero de merluza merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones integrales con salsa boloñesa

(SIN QUESO)

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

SIN QUESO

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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 los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

