

### lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **01**  
**Crema de brócoli**  
con patata, brócoli y cebolla  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

### martes

Lechuga, lombarda, olivas **02**  
**Espaguetis integrales a la italiana**  
con tomate y queso  
**Dentón en salsa de puerro**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

### miércoles

Lechuga, pepino, maíz **03**  
**Alubias con hortalizas**  
con patata, zanahoria y calabacín  
**Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada**  
al horno con especias  
Lácteo

**CENA:** Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, zanahoria **04**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Salteado de patata con verdura y pavo marindao. Fruta

### viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **05**  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de abadejo a la marinera**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

### 08

Lechuga, zanahoria, olivas **08**  
**LENTEJAS ECO con verduras**  
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria  
**Magro en salsa de tomate casera**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

### 09

Lechuga, pepino, maíz **09**  
**Crema de verduras campestre**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz**  
al horno con zanahoria y pimiento rojo  
Fruta de temporada

**CENA:** Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

### 10

**Ensalada mixta con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Yogur artesano

**CENA:** Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

### 11

Lechuga, maíz, olivas **11**  
**Carbanzos a la hortelana**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

### 12

Lechuga, lombarda, olivas **12**  
**Macarrones integrales a la siciliana**  
pisto de verduras, aceitunas negras y tomate  
**Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

### 15

Lechuga, zanahoria, maíz **15**  
**Crema de zanahoria y manzana Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada

**CENA:** Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

### 16

Lechuga, zanahoria, remolacha **16**  
**Alubias camperas**  
con zanahoria, cebolla y puerro  
**Muslo de pollo en pepitoria**  
con verduras al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

### 17

Lechuga, maíz, olivas **17**  
**Macarrones integrales con tomate y aceitunas**  
con queso gratinado  
**Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil**  
al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

### 18

Lechuga, lombarda, olivas **18**  
**LENTEJAS ECO juliana**  
con cebolla, zanahoria y pimiento  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

### 19

**Ensalada de verano con huevo**  
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
Helado

**CENA:** Pizza casera de verduras. Fruta

### 22

Lechuga, zanahoria, olivas **22**  
**Crema de calabacín con queso Longanizas de ave con pisto mallorquin**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta

### 23

Festivo

### 24

Festivo

### 25

Festivo

### 26

Festivo

### 29

Festivo

### 30

Festivo

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.



## SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. 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	ACS
3914kj		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
109g	19.17g	53.34g
		2.29g





### dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa **01**  
**Crema de bròcoli**  
amb creïlla, bròcoli i ceba  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Sopa meravella i peix blau en papillote amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **08**  
**ecor LLENTIES ECO amb verdures**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria  
**Magre amb salsa de tomàquet casolana**  
al forn  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

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

Lletuga, safanòria, olives **22**  
**Crema de carabasseta amb formatge**  
**Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Espinacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita

**Festiu** **29**

### dimarts

Lletuga, llombarda, olives **02**  
**Espaguetis integrals a la italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Déntol en salsa de porro**  
al forn  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa **09**  
**Crema de verdures campestre**  
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa**  
al forn amb safanòria i i pimentó roig  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **16**  
**Fesols camperes**  
amb safanòria, ceba i porro  
**Cuixa de pollastre en pepitòria**  
amb verdures al forn  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

**Festiu** **23**

**Festiu** **30**

### dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa **03**  
**Mongetes amb hortalisses**  
amb creïlla, safanòria i carabasseta  
**Llom a l'estil gadità amb ceba façana**  
al forn  
Lacti  
  
**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

**Amanida mixta amb tonyina**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
logurt artesà  
  
**SOPAR:** Crema d'espinacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **17**  
**Macarrons integrals amb tomaca i olives**  
amb formatge gratinat  
**Filet de lluç al amb picada d'all i julivert**  
al forn  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Bollit valencià i xulles de polif marinated. Fruita

**Festiu** **24**

**Festiu** **30**

### dijous

Lletuga, tomaca, safanòria **04**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Saltat de creïlla amb verdura i polit marindao. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **11**  
**ecor Cigrons a l'hortolana**  
amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mery. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **18**  
**ecor LLENTIES ECO juliana**  
amb ceba, safanòria i pimentó  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

**Festiu** **25**

**Festiu** **30**

### divendres

Lletuga, safanòria, olives **05**  
**ecor Cigrons a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet d'abadejo a la marinera**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **12**  
**Macarrons integrals a la siciliana**  
samfaina, olives negres i tomaca  
**ecor Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima**  
Fruita de temporada  
  
**SOPAR:** Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

**Amanida d'estiu amb ou**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina  
**ecor Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
Gelats  
  
**SOPAR:** Pizza casolana de verdures. Fruita

**Festiu** **26**

**Festiu** **30**

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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!

- ecor** Ingredients ECO
- De** De temporada
- G** Gastronomia local
- P** Proteïna vegetal
- ✓** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega 3
- ☾** Sugerencia CENA
- ★** Dia menú temàtic
- \*** Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
3914kj			
935kcal	29.23g		6.01g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
109g	19.17g	53.34g	2.29g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>01</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b> con patata, brócoli y cebolla</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Espaguetis integrales a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Dentón en salsa de puerro</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b> con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pollo deshuesado asado</b> al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>04</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>05</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de abadejo a la marinera</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>08</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Pechuga de pollo con pisto mallorquín asado</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz</b> al horno con zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Carbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales a la siciliana</b> pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>16</b></p> <p><b>Alubias camperas</b> con zanahoria, cebolla y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con verduras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO juliana</b> con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada de verano con huevo</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur artesano</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Longanizas de ave con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>		

## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, 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
- 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsa <b>Crema de bròcoli</b> amb creïlla, bròcoli i ceba <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>Espaguetis integrals a la italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Déntol en salsa de porro</b> al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa <b>Mongetes amb hortalisses</b> amb creïlla, safanòria i carabasseta <b>Pollastre desossat torrat</b> al forn logurt	Lletuga, tomaca, safanòria <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives <b>Cigrons a la jardinera</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Filet d'abadejo a la marinera</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives <b>LLENTIES ECO amb verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria <b>Pit de pollastre amb samfaina mallorquí torrada</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa <b>Crema de verdures campestre</b> amb patata, porro, pastanaga i carabasseta <b>Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa</b> al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsa, olives <b>Cigrons a l'hortolana</b> amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>Macarrons integrals a la siciliana</b> samfaina, olives negres i tomaca <b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa <b>Crema de pastanaga i poma</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>Fesols camperes</b> amb safanòria, ceba i porro <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> amb verdures al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives <b>Macarrons integrals amb tomaca i olives</b> amb formatge gratinat <b>Filet de lluç al amb picada d'all i julivert</b> al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>LLENTIES ECO juliana</b> amb ceba, safanòria i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de carabasseta amb formatge</b> <b>Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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 a aprendre!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>01</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b> con patata, brócoli y cebolla</p> <p><b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Espaguetis integrales a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Dentón en salsa de puerro</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b> con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Cous cous con verduras salteadas</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>04</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>05</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de abadejo a la marinera</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>08</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema de verduras campestre</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Salteado de verduras con quinoa</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales a la siciliana</b> pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>16</b></p> <p><b>Alubias camperas</b> con zanahoria, cebolla y puerro</p> <p><b>Cous cous con verduras salteadas</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y aceitunas</b> con queso gratinado</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO juliana</b> con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada de verano con huevo</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún</p> <p><b>Paella de verduras</b> Yogur artesano</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></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><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>



## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, 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
- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsca <b>01</b></p> <p><b>Crema de bròcoli</b> amb creïlla, bròcoli i ceba</p> <p><b>Orlí de verdures</b> Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>02</b></p> <p><b>Espaguetis integrals a la italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Déntol en salsa de porro</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca <b>03</b></p> <p><b>Mongetes amb hortalisses</b> amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cous cous amb verdures saltejades</b> logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>04</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <b>05</b></p> <p><b>Cigrons a la jardinera</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Filet d'abadejo a la marinera</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>08</b></p> <p><b>LLENTIES ECO amb verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs</b> Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsca <b>09</b></p> <p><b>Crema de verdures campestre</b> amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p><b>Saltat de verdures amb quinoa</b> Fruita de temporada</p>	<p><b>Amanida mixta amb tonyina</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives</p> <p><b>Arròs del senyorel</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>11</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals a la siciliana</b> samfaina, olives negres i tomaca</p> <p><b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita de temporada</p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsca <b>15</b></p> <p><b>Crema de pastanaga i poma</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>16</b></p> <p><b>Fesols camperes</b> amb safanòria, ceba i porro</p> <p><b>Cous cous amb verdures saltejades</b> Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>17</b></p> <p><b>Macarrons integrals amb tomaca i olives</b> amb formatge gratinat</p> <p><b>Filet de lluç al amb picada d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>LLENTIES ECO juliana</b> amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada</p>	<p><b>Amanida d'estiu amb ou</b> lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina</p> <p><b>Paella de verdures</b> logurt artesà</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>22</b></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> Fruita de temporada</p>	<p><b>Festiu</b> <b>23</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>26</b></p>
<p><b>Festiu</b> <b>29</b></p>	<p><b>Festiu</b> <b>30</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.</p>		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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 a 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>01 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brócoli</b> con verduras <b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>02 Lechuga, lombarda, olivas <b>Espaguetis integrales italiana</b> con tomate <b>Gulash de pavo</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>03 Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</b> al horno Yogur</p>	<p>04 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo con pisto asado</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>08 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas con verduras</b> <b>Magro con salsa de tomate casera</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>09 Lechuga, pepino, maíz <b>Crema campestre de verduras</b> con hortalizas <b>Alitas de pollo a la cazadora</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>10 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> Yogur artesano</p>	<p>11 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, lombarda, olivas <b>Macarrones integrales siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada</p>
<p>15 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</b> <b>Magro con ajetes</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>18 Lechuga, lombarda, olivas <b>Lentejas juliana</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>19 <b>Ensalada de verano con huevo</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras <b>Arroz con pollo verduras</b> Yogur artesano</p>
<p>22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con pisto mallorquín</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>	<p>26 Festivo</p>
<p>29 Festivo</p>	<p>30 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>		



## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>01 Lletuga, safanòria, dacsà <b>Crema de bròquil</b> amb verdures <b>Pit de pollastre a la portuguesa</b> amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada</p>	<p>02 Lletuga, llombarda, olives <b>Espaguetis integrals italiana</b> amb tomaca <b>Gulash de titot</b> al forn amb verdurettes Fruita de temporada</p>	<p>03 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Mongetes amb hortalisses</b> <b>Llom a l'estil gadità amb ceba potxada</b> al forn logurt</p>	<p>04 Lletuga, tomaca, safanòria <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita espanyola</b> amb creilla i ceba Fruita de temporada</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, olives <b>Cigrons a la jardinerà</b> amb hortalisses <b>Pit de pollastre amb samfaina torrada</b> al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>08 Lletuga, safanòria, olives <b>Lentilles amb verdures</b> <b>Magre amb salsa de tomaca casolana</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>09 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Crema camperes de verdures</b> amb hortalisses <b>Aletes de pollastre a la caçadora</b> al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>10 <b>Amanida mixta</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> logurt artesà</p>	<p>11 Lletuga, dacsà, olives <b>Cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creilles</b> Fruita de temporada</p>	<p>12 Lletuga, llombarda, olives <b>Macarrons integrals siciliana</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada</p>
<p>15 Lletuga, safanòria, dacsà <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa <b>Fesols camperes</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, dacsà, olives <b>Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres</b> <b>Magre amb alls tendres</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>18 Lletuga, llombarda, olives <b>Llenties juliana</b> amb verdures <b>Truita de creilla i carabasseta</b> Fruita de temporada</p>	<p>19 <b>Amanida d'estiu amb ou</b> Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> logurt artesà</p>
<p>22 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>23 Festiu</p>	<p>24 Festiu</p>	<p>25 Festiu</p>	<p>26 Festiu</p>
<p>29 Festiu</p>	<p>30 Festiu</p>	<p>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.</p>		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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 a aprendre!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>01</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b> con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>02</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" italiana</b> con tomate</p> <p><b>Dentón en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</b> al horno</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>04</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>05</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo a la marinera</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>08</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)</p> <p><b>Magro con salsa de tomate casera</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema campestre de verduras</b> con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo a la cazadora</b> al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Salmon en su jugo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>16</b></p> <p><b>Alubias camperas</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</b></p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Salteado de verduras con quinoa</b></p> <p><b>Magro con hortalizas</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p><b>Arroz con pollo verduras</b></p> <p>Gelatina</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas de ave con pisto mallorquín</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>		



## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, 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
- 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>01 Lletuga, safanòria, dacsa <b>Crema de bròquil</b> amb verdures <b>Pit de pollastre a la portuguesa</b> amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada</p>	<p>02 Lletuga, llombarda, olives <b>Espaguetis "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Déntol en salsa de porro</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>03 Lletuga, cogombre, dacsa <b>Mongetes amb hortalisses</b> <b>Llom a l'estil gadità amb ceba potxada</b> al forn Gelatina</p>	<p>04 Lletuga, tomaca, safanòria <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Pit de pollastre en salsa</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, olives <b>Cigrons a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo a la marinera</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>08 Lletuga, safanòria, olives <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Magre amb salsa de tomaca casolana</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>09 Lletuga, cogombre, dacsa <b>Crema camperes de verdures</b> amb hortalisses <b>Aletes de pollastre a la caçadora</b> al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>10 <b>Amanida mixta amb tonyina</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc Gelatina</p>	<p>11 Lletuga, dacsa, olives <b>Cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Guisat de titot amb herbes aromàtiques</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>12 Lletuga, llombarda, olives <b>Macarrons "sense gluten" siciliana</b> albergínia, verdura, olives negres ③ <b>Salmó al seu suc</b> al forn Fruita de temporada</p>
<p>15 Lletuga, safanòria, dacsa <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa <b>Fesols camperes</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>17 Lletuga, dacsa, olives <b>Macarrons "sense glútens" amb tomaca rostida i olives negres</b> <b>Filet de lluç al picada d'all i julivert</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>18 Lletuga, llombarda, olives <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Magre amb hortalisses</b> al forn Fruita de temporada</p>	<p>19 <b>Amanida d'estiu</b> Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> Gelatina</p>
<p>22 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>23 Festiu</p>	<p>24 Festiu</p>	<p>25 Festiu</p>	<p>26 Festiu</p>
<p>29 Festiu</p>	<p>30 Festiu</p>	<p>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.</p>		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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 a aprendre!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz hervido</b> . Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Espaguetis hervida</b> . Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Pasta hervida</b> . Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz hervido</b> . Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Espaguetis hervida</b> . Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz hervido</b> . Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz blanco al horno</b> . Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz blanco al horno</b> . Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Arroz hervido</b> . Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz hervido</b> . Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Pasta hervida</b> . Fruta de temporada	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	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.		



## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguay, 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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsca <b>Arròs bollit</b> • Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>Espaguetis bollida</b> • Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca <b>Pasta bollida</b> • logurt	Lletuga, tomaca, safanòria <b>Arròs bollit</b> • Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives <b>Espaguetis bollida</b> • Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives <b>Arròs bollit</b> • Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Arròs blanc al forn</b> • logurt artesà	Lletuga, dacsca, olives <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca <b>Arròs blanc al forn</b> • Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>Arròs bollit</b> • Fruita de temporada	Lletuga, dacsca, olives <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Arròs bollit</b> • logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives <b>Pasta bollida</b> • Fruita de temporada	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	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.		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. 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 a aprendre!

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

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

## VALENCIA CATERING JUNIO

ALÉRGENOS	(1)							(2)					(3)			
								FRUTOS DE CÁSCARA	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS							
<b>1º PLATOS</b>																
CREMA DE BRÓCOLI	X		X				X			X	X		X			
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X				X		X			
ALUBIAS CON HORTALIZAS	X		X				X			X	X		X			
ARROZ CON SALSAS DE TOMATE														X		
GARBANZOS A LA JARDINERA	X		X				X			X	X		X			
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X		X				X			X	X		X			
CREMA CAMPESTRE CON VERDURAS	X		X				X			X	X		X			
ENSALADA MIXTA CON ATÚN				X												
GARBANZOS A LA HORTELANA	X		X				X			X	X		X			
MACARRONES INTEGRALES A LA SICILIANA	X		X			X	X				X		X			
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA	X		X				X			X	X		X			
ALUBIAS CAMPERAS	X		X				X			X	X		X			
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ASADO Y ACEITUNAS NEGRAS	X		X			X	X				X		X			
LENTEJAS ECO JULIANA	X		X				X			X	X		X			
ENSALADA DE VERANO CON HUEVO			X	X												
CREMA DE CALABACIN CON QUESO	X		X				X			X	X		X			
ESTOFADO DE LENTEJAS ECO	X		X				X			X	X		X			
FIDEOS A LA CAZUELA CON MAGRO	X		X			X					X		X			
POTAJE DE GARBANZOS	X		X				X			X	X		X			
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO VALENCIANO Y TOMATE	X													X		
FIDEUA GANDIENSE	X	X	X	X		X	X				X		X	X		

(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 SO<sub>2</sub> total.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

# INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



## VALENCIA CATERING JUNIO

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

1º PLATOS														
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA						X			X			X		
ESPAGUETIS POMODORO	X		X			X	X			X		X		
BRÓCOLI AL VAPOR						X			X			X		
ARROZ NEGRO	X	X		X		X	X					X	X	
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
ALUBIAS TRITURADAS CON HORTALIZAS	X		X				X		X	X		X		
GARBANZOS TRITURADOS A LA JARDINERA	X		X				X		X	X		X		
ARROZ DE PESCADO	X	X		X		X	X					X	X	
GARBANZOS TRITURADOS A LA HORTELANA	X		X				X		X	X		X		
ALUBIAS TRITURADAS CAMPERAS	X		X				X		X	X		X		
PAELLA VALENCIANA	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
POTAJE DE GARBANZOS TRITURADOS	X		X				X		X	X		X		
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	















(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 SO<sub>2</sub> total.  
 El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.  
**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.  
**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALÉRGENOS	(1)			(2)						(3)				
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	AJO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUZES
<b>2º PLATOS:</b>														
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS PANADERA	X		X			X	X		X	X		X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS	X			X		X	X		X			X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA	X		X				X		X	X		X		
TORTILLA ESPAÑOLA			X											
FILETE DE ABADEJO A LA MARINERA	X			X										
MAGRO EN SALSA DE TOMATE CASERA	X		X				X		X	X		X		
ALITAS DE POLLO A LA CAZADORA CON FESTIVAL DE MAIZ	X		X				X					X		
ARROZ DEL SENYORET	X	X		X		X	X					X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA	X		X				X		X	X		X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL	X			X		X	X					X	X	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN			X	①		①	①							
PAELLA VALENCIANA	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
LONGANIZAS DE AVE CON PISTO MALLORQUIN		①	①	①		X		①	①			X	①	
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X		X			X	X		X	X		X		
FILETE DE ABADEJO A LA GALLEGA	X	X		X		X	X		X			X	X	
CAPRICHOS A LA ROMANA	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
FILETE DE ABADEJO EN SALSA MERY	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
<b>OTROS:</b>														
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)														
<b>POSTRES:</b>														
YOGUR							X							
FRUTA														
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			X		X	X	X	X						
<p>(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridadas.</p> <p>(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.</p> <p>(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.</p> <p>① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.</p> <p><b>Nota 1:</b> los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.</p> <p><b>Nota 2:</b> los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.</p>														

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

## VALENCIA CATERING JUNIO

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 APO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLUSCOS	 ALGAS MARINAS
<b>2º PLATOS:</b>														
POLLO DESHUESADO ASADO	X		X				X		X	X		X		
ABADEJO EN ESCABECHE	X			X										
GULASH DE PAVO	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
LACÓN EN ACEITE DE OLIVA														
PAVO A LAS FINAS HIERBAS	X		X				X		X	X		X		
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN	X			X		X	X		X			X	X	
TORTILLA DE PAVO			X			X								
SALTEADO DE MAGRO CON HORTALIZAS	X		X				X		X	X		X		
ABADEJO ENCEBOLLADO	X			X		X	X		X			X	X	
QUESO FRESCO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL			X				X							
RAGÚ DE TERNERA	X		X				X		X	X		X		
BACALAO REBOZADO	X	X		X		X	X			X			X	
VARITAS DE MERLUZA	X	X		X		X	X			X			X	
MERLUZA RELLENA DE YORK Y QUESO	X			X		X	X							
RODAJA DE MERLUZA REBOZADA	X			X		X	X							
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	X		X				X		X	X		X		
SALMÓN AL HORNO	X			X		X	X		X			X	X	
TORTILLA FRANCESA			X											
FLETE DE MERLUZA AL LIMÓN	X			X		X	X		X			X	X	
ALITAS DE POLLO A LA CAZADORA CON PATATAS CHIPS	X		X			X	X					X		
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS CHIPS	X		X			X	X					X		
LOMO SAJONIA TROCEADO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA	X		X				X		X	X		X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA	X		X				X		X	X		X		
FIAMBRE DE PAVO Y QUESO			X			X	X							
POLLO DESHUESADO EN PEPITORIA	X		X				X		X	X		X		
VARITAS DE MERLUZA	X			X		X	X							

(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 SO<sub>2</sub> total.

Ⓞ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla. Asimismo, para conocer en detalle los ingredientes que contienen los productos utilizados puede consultar el listado de ingredientes compuestos adjunto.

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:**



**Si he comido:**

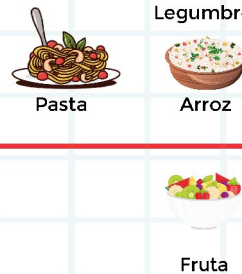


**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**



# 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.

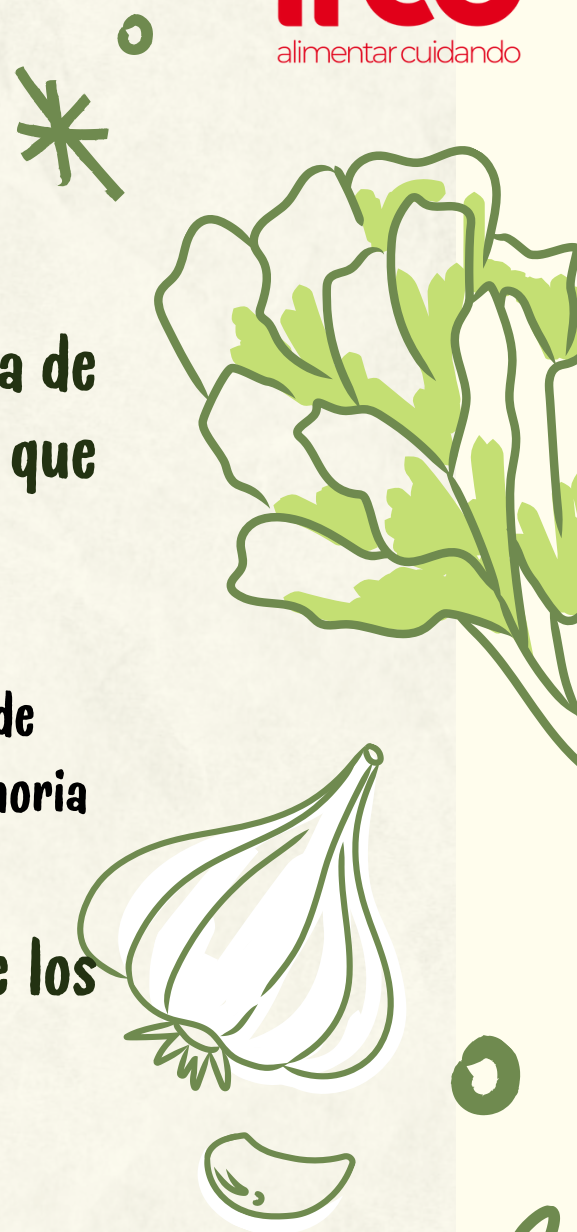
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## 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

**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.