

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**

Lentejas ECO campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA con salsa tartara casera
nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**

Arroz con verduras
Lomo adobado al ajillo
al horno

Fruta

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**

Macarrones salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

Albóndigas en salsa de manzana con guisantes
carne de cerdo al horno

Fruta

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **06**

Fideua gandicense
con merluza y marisco

Pizza prosciutto casera con base de espinacas
con tomate, york y queso

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Rustidera de abadejo
al horno

Fruta

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, olivas **07**

Garbanzos de la iaia
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de zanahoria y queso
con patata

Fruta/Yogur

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **21**

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garffón

Fish and chips
pescado rebozado con patatas fritas
Tarrina de helado de nata y chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **09**

Olleta de alubias estofadas
con zanahoria, calabacín y pimiento

Varitas de merluza con mayonesa
Macedonia de frutas

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **16**

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza gratinado
al horno

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **15**

Sopa castellana con fideos
de ave y cerdo con huevo

Croquetas de cocido casero con verduras a la provenzal
con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **22**

Festivo

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **23**

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	874g	204.0g	322.0g	2.5g
	Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia			

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex 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.



Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**

Lentilles ECO llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara
nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **12**

Arròs amb verdures

Llom adobat a l'all
al forn

Fruita

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**

Macarrons saltats amb hortalisses

amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria

Mandonguilles en salsa de poma amb pésols
carne de cerdo al horno

Fruita

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà **06**

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Pizza prosciutto casolana amb base d'espinacs

amb tomaca, pernil dolç i formatge

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Espaguetis bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Abadejo rostit
al forn

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, ravenets, olives **07**

Crema de verdures campestres amb crujent de pa

Truita de creïlla

Fruita/logurt

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogembre, olives **14**

Cigrons de la iaia

amb xoriço i os de pernil

Truita de safanòria i formatge

amb creïlla

Fruita/logurt

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogembre, ceba **21**

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

Fish and chips

Peix arrebovat amb creïlles fregides

Terrina de gelat de nata i xocolate

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

dijous

Lletuga, tomaca, llombarda, cogembre **01**

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb alli i julivert

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

08

Amanida d'estiu amb pera i vinagreta de maduixa

Lletuga, tomaca, dacsà, tonyina, ou dur i olives

Arròs al forn amb embutit valencià i tomaca natural

amb magre de porc i cigrons

Fruita

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

09

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Olleta de fesols estofats
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Varetes de lluç amb maionesa
Macedònia de fruites

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

15

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou

Croquetes de putxero casolà amb verdures a la provençal

amb carn d'au, porc i baixamel

Fruita

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

16

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa

Llentilles a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet de lluç gratinat
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

23

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO mini

Sabies que...

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrissis diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia 3920kj 937kcal

Greix 48.2g 10.8g

AGS 16.7g 16.4g

Hidrats de Carboni Sucres Proteïnes Sal

874g 204.0g 322.0g 2.5g

Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA con salsa tártara casera nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Pizza con atún de masa madre con tomate y queso	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres con crujiente de pan Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Huevo cocido con pisto Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Salteado de soja texturizada con verduras Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras al curry Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera y vinagreta de fresa lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz al horno con coliflor y ajates Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Varitas de merluza con mayonesa Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella de verduras Fish and chips Descado rebozado con patatas fritas Helado	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Rollito de primavera con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Verduras salteadas con arroz**Lomo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6
Fideua gandiense con fideos "sin gluten"

con pescado y marisco

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7
Crema de verduras campestres**Tortilla de tumbet**

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras**Lomo al ajillo**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13
Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas**Rustidera de abadejo**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14
Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones "sin gluten" con hortalizas y salsa de tomate**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas
con harina de maíz
Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

al horno con ajo y perejil

Fruta

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

con harina de maíz

Fruta

Pechuga de pollo empanada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Verduras salteadas con arroz

al horno

Fruta

Filete de merluza gratinado

al horno

Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA con salsa tártara casera nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Pizza vegetal de masa madre con queso y tomate	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres con crujiente de pan Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo adobado al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones integrales con verduras al curry Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria y queso Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera y vinagreta de fresa lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Varitas de merluza con mayonesa Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones integrales con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fish and chips Descado rebozado con patatas fritas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Croquetas de cocido casero con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



5

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

6

Macarrones salteados con aceite de oliva**Jamón york y queso**

Fruta

7

Crema de patata**Tortilla francesa**

Fruta

1

Arroz blanco al horno**Filete de merluza al limón**

al horno

Fruta

2

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

12

Arroz blanco al horno**Jamón york y queso**

Fruta

13

Macarrones salteados con aceite de oliva**Rustidera de abadejo**

al horno

Fruta

14

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

Tortilla francesa

Fruta

15

Sopa de ave con fideos**Muslo de pollo al horno**

Fruta

16

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

Filete de merluza al vapor

Fruta

19

Macarrones salteados con aceite de oliva**Jamón york y queso**

Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA**Arroz hervido****Filete de merluza al limón**

Fruta

21

Fin de cursoHasta
la próxima
aventura

IRCO

Sabías que...**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Pizza con atún de masa madre Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campesinas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras al curry Rustidela de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz al horno con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Filete de merluza a la plancha Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Lomo rustido con guisantes salteados al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Arroz con pollo Filete de merluza al limón Yogur desnatado	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Gelatina	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Gelatina	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Muslo de pollo al horno con patatas Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera sin huevo Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA				

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Verduras salteadas con arroz Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Hervido valenciano Tortilla de zanahoria Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Guisado de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, 19 Macarrones "sin gluten" con hortalizas y salsa de tomate Lomo rustido en salsa de manzana sin guisantes Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, 20 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Arroz con pollo Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Verduras salteadas con arroz Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Guisado de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Arroz con pollo Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA con salsa tártara casera nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Pizza de atún de masa madre con queso y tomate	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres con crujiente de pan Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras al curry Rustidura de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera y vinagreta de fresa Arroz al horno con pavo Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Varitas de merluza con mayonesa Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fish and chips Descado rebozado con patatas fritas Helado	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE-HUEVO-MARISCO-ABADEJO-
RAPE

JUNIO 2023



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de verduras con fideos "sin gluten" Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Muslo de pollo al horno con patatas Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Magro en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Arroz con salsa de tomate Garbanzos con hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Muslo de pollo rustido Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de verano con pera sin huevo Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garofán Jamón serrano y queso Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro con ajetes al horno Fruta

irco
alimentar cuidando

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

A tener en cuenta en el servicio de PAN

Con crema y sopa : 1 ración
 Con pasta, alubias y garbanzos:
 Media ración
 Con arroz: NO servir.
 Pizza: Media ración



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Verduras salteadas con arroz**Lomo al horno**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras**Lomo al ajillo**al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones "sin gluten" con hortalizas y salsa de tomate**Lomo rustido con guisantes salteados**al horno
Postre indicado en ITLechuga, tomate, maíz, pepino 6
Sopa de pescado con fideos "sin gluten"con pescado y marisco
Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7
Crema de verduras campestres**Tortilla francesa**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13
Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas**Rustidela de abadejo**al horno
Postre indicado en ITLechuga, tomate, pepino, olivas 14
Garbanzos de la huerta**Tortilla de zanahoria**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIALechuga, tomate, pepino, cebolla 21
Arroz con pollo**Filete de merluza al limón**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate**Filete de merluza en salsa mery**al horno con ajo y perejil
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Ensalada de verano

lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz al horno con pavo

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15

Sopa de ave con fideos "sin gluten"**Muslo de pollo al horno con verduras a la provenzal**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Verduras salteadas con arroz**Filete de merluza al vapor**

Postre indicado en IT

Fin de cursoHasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú

MENÚ DIABÉTICO 7 RACIONES

JUNIO 2023**lunes****martes****miércoles****jueves****viernes**

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Pizza con atún de masa madre Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campesinas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Postre indicado en IT
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras al curry Rustidera de abadejo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz al horno con magro Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Filete de merluza a la plancha Postre indicado en IT
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Lomo rustido con guisantes salteados al horno Postre indicado en IT	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Arroz con pollo Filete de merluza al limón Postre indicado en IT		

irco
alimentar cuidando

Fin de cursoHasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

JUNIO 2023**lunes****martes****miércoles****jueves****viernes**5
Patata asada con jamón

Lomo al horno

Postre permitido

6
Fideua de pescado con hortalizas permitidas

Jamón serrano

Postre permitido

7
Crema de espinacas

Tortilla francesa

Postre permitido

1
Arroz blanco al horno

Filete de merluza al limón

al horno
Postre permitido8
Arroz al horno con hortalizas permitidas

Pavo guisado

Postre permitido

2
Patata asada al pimentón

Muslo de pollo asado

Postre permitido

9
Patata guisada con hortalizas permitidas

Filete de merluza a la plancha

Postre permitido

12

Arroz blanco al horno

Lomo al horno

Postre permitido

13
Macarrones ECO salteados con aceite de oliva

Rustidela de abadejo

al horno
Postre permitido

14

Patata asada con especias

Tortilla francesa

Postre permitido

15

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo al horno

Postre permitido

16

Patata asada al pimentón

Filete de merluza al vapor

Postre permitido

19

Macarrones salteados con aceite de oliva

Lomo rustido

Postre permitido

20
DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Postre permitido

21

Arroz con pollo y verduras permitidas

Filete de merluza al limón

Postre permitido

irco
alimentar cuidando**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

Sabías que...**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Suggerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Panini casero con atún y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Gelatina	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Gelatina	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con pavo Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Olleta de alubias estofadas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo sajonia al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de pescado sin marisco Cazuela de pavo con patatas y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campesinas Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, pepino, olivas Arroz con magro Rollito de york y queso Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos triturados con hortalizas Pechuga de pollo empanada Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo adobado al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta trituradas Tortilla de zanahoria y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo Croquetas de cocido casero con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Olleta de alubias estofadas trituradas con hortalizas Varitas de merluza Macedonia de frutas	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fish and chips Descado rebozado con patatas fritas Helado			

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de verduras Panini casero con jamón y tomate Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Magro en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Garbanzos con hortalizas Pechuga de pollo empanada casera con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Ensalada de verano con pera lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con magro Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de zanahoria Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro con ajetes al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Alpro de chocolate		

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Menestra de verduras con arroz Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de pescado sin marisco Cazuela de verduras con patatas y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campesinas Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino, olivas Arroz al horno con coliflor y ajotes Pescado blanco al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con salsa de tomate Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta trituradas Tortilla de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Pescado blanco al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Tortilla francesa Fruta	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella de verduras Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta		

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Menestra de verduras con arroz Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de pescado sin marisco Cazuela de verduras con patatas y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campesinas Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, pepino, olivas Arroz al horno con coliflor y ajotes Queso en lonchas con tomate Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Garbanzos triturados con hortalizas Huevo cocido con pisto Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Rustidera de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta trituradas Tortilla de zanahoria y queso Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Rollito de primavera con verduras a la provenzal Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Olleta de alubias estofadas trituradas con hortalizas Varitas de merluza Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Paella de verduras Fish and chips Descado rebozado con patatas fritas Helado		Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza gratinado al horno Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lchuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino Fideua de pescado sin marisco Cazuela de pavo con patatas y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de verduras campestres Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Arroz con magro Pavo guisado Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo al ajillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Rustidora de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas Garbanzos de la huerta trituradas Tortilla de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Olleta de alubias estofadas trituradas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Macedonia de frutas
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con hortalizas y salsa de tomate Lomo rustido en salsa de manzana Fruta	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Arroz con pollo Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta		

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

*La fruta ofrecida NO puede ser un cítrico

*Las tortillas se elaborarán con huevo fresco