

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 gandiense 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, rabanitos, olivas **07**

Crema de verduras campesinas con crujiente de pan

Tortilla de patata

Fruta/Yogur

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, olivas **14**

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 garrofón

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

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

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, cebolla, olivas **02**

Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras

Pechuga de pollo empanada casera

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

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

Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta

Varitas de merluza con mayonesa

Macedonia de frutas

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

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

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

Filete de merluza gratinado al horno

Fruta

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

irco
alimentar cuidando

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO

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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- 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 Un. de Valencia

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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



Lletuga, tomaca, safanòria,
olives

Llenties 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,
dacs

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

**Macarrons saltats amb
hortalisses**
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Mandonguilles en salsa de poma
amb pèsols
carne de cerdo al horno

Fruita

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

Lletuga, tomaca, cogombre,
dacs

Fideuà gandíense
amb lluç i marisc

**Pizza prosciutto casolana amb
base d'espínacs**
amb tomaca, pernil dolç i formatge

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda,
olives

Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge

Abadejo rostit
al forn

Fruita

SOPAR: Wok de verduras i magre guisat.
Fruita.

Lletuga, tomaca, ravenets,
olives

Crema de verdures camperes
amb cruixent de pa

Truita de creïlla

Fruita/logurt

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

Lletuga, tomaca, cogombre,
olives

Cigrons de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de safanòria i formatge
amb creïlla

Fruita/logurt

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

Lletuga, tomaca, cogombre,
ceba

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofo

Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Terrina de gelat de nata i xocolata

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat.
Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda,
cogombre

Arròs amb salsa de tomaca

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

Fruita

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

**Amanida d'estiu amb pera i
vinagreta de maduixa**

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

**Arròs al forn amb embotit
valencià i tomaca natural**
amb magre de porc i cigrons

Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacs, 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.

Lletuga, tomaca, ceba, olives

Cigrons a la burgalesa
amb cansalada i verdures

**Pit de pollastre empanada
casolana**

Fruita

SOPAR: Wok de verduras i peix blanc en
salsa verda. Fruita.

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.

Lletuga, tomaca, safanòria,
remolatxa

Llenties 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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fi de 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 fruiteries es tornen
molt acolorides. Des d'IRCO t'animem
que descobriques diferents fruites i
verdures proposant-te un repte: prova
cada dia una diferent en color!!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	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 **5**
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 **6**
Fideua gandiense
con pescado y marisco
Pizza con atún de masa madre
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas **7**
**Crema de verduras
campestres con crujiente de pan**
Tortilla de tumbet
con tomate, pimiento y berenjena
Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **1**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **2**
Garbanzos con hortalizas
Huevo cocido con pisto
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Arroz con verduras
Salteado de soja texturizada con verduras
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones ECO con verduras al curry
Rustidera de abadejo
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **14**
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Tortilla de zanahoria y queso
Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Rollito de primavera con verduras a la provenzal
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **16**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de merluza gratinado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Macarrones con hortalizas y salsa de tomate
Hamburguesa falafel al horno
Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **21**
Paella de verduras
Fish and chips
Pescado rebozado con patatas fritas
Helado

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO
De temporada
Gastronomía local
Proteína vegetal
* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible
Fuente de omega3
Sugerencia CENA
Día menú temático

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, pimienta y berenjena
Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

Pechuga de pollo empanada casera

con harina de maíz
Fruta

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, maíz, olivas 15

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 16

Verduras salteadas con arroz

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

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

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

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

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 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

Pizza vegetal de masa madre

con queso y tomate

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres con crujiente de
pan**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

**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 9

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

**Varitas de merluza con
mayonesa**

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo adobado al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones integrales con
verduras al curry**

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa juliana con fideos

sopa de verduras

**Croquetas de cocido casero con
verduras a la provenzal**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones integrales con
hortalizas y salsa de tomate**

**Albóndigas en salsa de
manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno
Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fish and chips

Pescado rebozado con patatas fritas
Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



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

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

8

Arroz hervido

Pavo guisado

Fruta

9

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

Filete de merluza 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

21

Arroz hervido

Filete de merluza al limón

Fruta

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

Pizza con atún de masa madre

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

Ensalada de verano con pera

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

Arroz al horno con magro

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9

Garbanzos con hortalizas

con hortalizas

Filete de merluza a la plancha

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO con verduras
al curry**

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Muslo de pollo al horno con
verduras a la provenzal**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Lomo rustido con guisantes
salteados**

al horno
Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Arroz con pollo

Filete de merluza al limón

Yogur desnatado

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

**Panini casero con jamón y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Gelatina

8

Ensalada de verano con pera

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

Arroz con magro

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, maíz 12

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO 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/Gelatina

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Pechuga de pollo rebozada
casera con verduras a la
provenzal**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Albóndigas en salsa de
manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno
Fruta

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

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense con fideos "sin gluten"

con pescado y marisco

Panini casero con jamón y tomate

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campestres

Muslo de pollo al horno con patatas

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

Ensalada de verano con pera

sin huevo

Arroz con magro

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, 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

Jamón serrano y queso

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

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 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

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

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

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

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
**Panini casero con jamón y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena
Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria
**Pechuga de pollo empanada
casera**

con harina de maíz
Fruta

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

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Tortilla de zanahoria

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

**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 16

Verduras salteadas con arroz

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones "sin gluten" con
hortalizas y salsa de tomate**

**Lomo rustido en salsa de
manzana**

sin guisantes
Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Arroz con pollo

**Filete de merluza rebozada
casera con patatas fritas**

con harina de maíz
Yogur

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO
De temporada
Gastronomía local
Proteína vegetal
* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible
Fuente de omega3
Sugerencia CENA
Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

**Panini casero con jamón y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

Ensalada de verano con pera

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

Arroz con magro

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, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO 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, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Pechuga de pollo rebozada
casera con verduras a la
provenzal**
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Albóndigas en salsa de
manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno
Fruta

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

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

Panini casero con jamón y tomate

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campestres

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

Pechuga de pollo empanada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

Macarrones ECO 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, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones con hortalizas y salsa de tomate

Albóndigas en salsa de manzana con guisantes

carne de cerdo al horno
Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Arroz con pollo

Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas

con harina de maíz
Alpro de chocolate

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

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 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

Pizza de atun de masa madre

con queso y tomate

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres con crujiente de
pan**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

**Ensalada de verano con pera y
vinagreta de fresa**

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

Arroz al horno con pavo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

**Varitas de merluza con
mayonesa**

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Pechuga de pollo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO con verduras
al curry**

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y queso

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Solomillo de pollo empanado
con verduras a la provenzal**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Albóndigas de ave en salsa de
manzana con guisantes**

al horno
Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fish and chips

Pescado rebozado con patatas fritas
Helado

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

**Fideua de verduras con fideos
"sin gluten"**

**Panini casero con jamón y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

**Muslo de pollo al horno con
patatas**

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Magro en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

**Pechuga de pollo empanada
casera**

con harina de maíz

Fruta

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**

Muslo de pollo rustido

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

**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 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Cazuela de magro con ajetes

al horno
Fruta

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

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

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

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

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, 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, cebolla, olivas 2
Garbanzos con hortalizas
Pechuga en su jugo
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5
Verduras salteadas con arroz
Lomo al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, 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, maíz, atún, huevo duro y olivas 8
Ensalada de verano
Arroz al horno con pavo
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9
Olleta de alubias estofadas
Filete de merluza a la plancha
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12
Arroz con verduras
Lomo al ajillo
al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13
Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas
Rustidera de abadejo
al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Tortilla de zanahoria
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, maíz, olivas 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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19
Macarrones "sin gluten" 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 21
Arroz con pollo
Filete de merluza al limón
Postre indicado en IT

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO
De temporada
Gastronomía local
Proteína vegetal
Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible
Fuente de omega3
Sugerencia CENA
Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

Pizza con atún de masa madre

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 8

Ensalada de verano

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

Arroz al horno con magro

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Filete de merluza a la plancha

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO con verduras
al curry**

Rustidera de abadejo

al horno
Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Muslo de pollo al horno con
verduras a la provenzal**

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Lomo rustido con guisantes
salteados**

al horno
Postre indicado en IT

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Arroz con pollo

Filete de merluza al limón

Postre indicado en IT

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1

Arroz blanco al horno

Filete de merluza al limón

al horno

Postre permitido

2

Patata asada al pimentón

Muslo de pollo asado

Postre permitido

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

8

Arroz al horno con hortalizas
permitidas

Pavo guisado

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

Rustidera 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

21

Arroz con pollo y verduras
permitidas

Filete de merluza al limón

Postre permitido

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua gandiense

con pescado y marisco

**Panini casero con atún y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Gelatina

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

**Pechuga de pollo empanada
casera**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Pechuga de pollo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO 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/Gelatina

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Pechuga de pollo rebozada
casera con verduras a la
provenzal**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Albóndigas de ave en salsa de
manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno
Fruta

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

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo sajonia al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua de pescado

sin marisco

Cazuela de pavo con patatas y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campestres

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8

Arroz con magro

Rollito de york y queso

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas trituradas

con hortalizas

Varitas de merluza

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo adobado al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta triturados

Tortilla de zanahoria y queso

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa castellana con fideos

de ave y cerdo con huevo

Croquetas de cocido casero con verduras a la provenzal

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones con hortalizas y salsa de tomate

Albóndigas en salsa de manzana con guisantes

carne de cerdo al horno
Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fish and chips

Pescado rebozado con patatas fritas
Helado

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua de verduras

**Panini casero con jamón y
tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1

Arroz con salsa de tomate

Magro en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2

Garbanzos con hortalizas

**Pechuga de pollo empanada
casera**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO 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, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Pechuga de pollo rebozada
casera con verduras a la
provenzal**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Cazuela de magro con ajetes

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Albóndigas en salsa de
manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno
Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

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

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Menestra de verduras con arroz

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua de pescado

sin marisco

Cazuela de verduras con patatas y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campestres

Tortilla de tumbet

con tomate, pimienta y berenjena

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8

Arroz al horno con coliflor y ajetes

Pescado blanco al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas trituradas

con hortalizas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta triturados

Tortilla de zanahoria

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa minestrone con fideos

sopa de verduras

Pescado blanco al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones con hortalizas y salsa de tomate

Tortilla francesa

Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

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

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Menestra de verduras con arroz

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua de pescado

sin marisco

Cazuela de verduras con patatas y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

Crema de verduras campesinas

Tortilla de tumbet

con tomate, pimiento y berenjena

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8

Arroz al horno con coliflor y ajetes

Queso en lonchas con tomate

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

Olleta de alubias estofadas trituradas

con hortalizas

Varitas de merluza

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

Garbanzos de la huerta triturados

Tortilla de zanahoria y queso

Fruta/Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa minestrone con fideos

sopa de verduras

Rollito de primavera con verduras a la provenzal

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

Macarrones con hortalizas y salsa de tomate

Hamburguesa falafel al horno

Fruta

20

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Paella de verduras

Fish and chips

Pescado rebozado con patatas fritas
Helado

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

irco mini

Sabías que...

Consejos saludables

ecor Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5

Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Lomo al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 6

Fideua de pescado

sin marisco

**Cazuela de pavo con patatas y
hortalizas**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7

**Crema de verduras
campestres**

Tortilla de tumbet

con tomate, pimienta y berenjena

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8

Arroz con magro

Pavo guisado

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9

**Olleta de alubias estofadas
trituras**

con hortalizas

**Filete de merluza rebozada
casera**

con harina de maíz

Macedonia de frutas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Arroz con verduras

Lomo al ajillo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

**Macarrones ECO con verduras
y salsa de tomate**

Rustidera de abadejo

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 14

**Garbanzos de la huerta
trituras**

Tortilla de zanahoria

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Sopa de ave con fideos

**Pechuga de pollo rebozada
casera con verduras a la
provenzal**

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 16

Lentejas a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19

**Macarrones con hortalizas y
salsa de tomate**

**Lomo rustido en salsa de
manzana**

Fruta

20

**DÍA DE LA CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21

Arroz con pollo

**Filete de merluza rebozada
casera con patatas fritas**

con harina de maíz
Fruta

***La fruta ofrecida NO puede
ser un cítrico**

***Las tortillas se elaborarán
con huevo fresco**

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

★ Día menú temático