



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																				
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>02</b></p> <p><b>Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado</b> con queso</p> <p><b>Dentón en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>03</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</b> al horno</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO con verduras</b> guisadas con patata, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta</i></p>	<p><b>Mousaka vegetal casera</b> al horno con patata y verduras</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Crema bretona con picatostes</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Magro con tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p> <p><i>CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>11</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> guisados con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros <b>12</b></p> <p><b>Ensalada de pasta con macarrón integral</b> con verduras</p> <p><b>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana con picatostes</b></p> <p><b>Guiso de albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos <b>16</b></p> <p><b>Espaguetis integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p><b>Buffet fin de curso</b></p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>
<p><b>Mousaka vegetal casera</b> al horno con patata y verduras</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>09</b></p> <p><b>Crema bretona con picatostes</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Magro con tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p> <p><i>CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>11</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> guisados con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros <b>12</b></p> <p><b>Ensalada de pasta con macarrón integral</b> con verduras</p> <p><b>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana con picatostes</b></p> <p><b>Guiso de albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos <b>16</b></p> <p><b>Espaguetis integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p><b>Buffet fin de curso</b></p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>					
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana con picatostes</b></p> <p><b>Guiso de albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos <b>16</b></p> <p><b>Espaguetis integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>	<p><b>Buffet fin de curso</b></p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>										
<p><b>Buffet fin de curso</b></p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>															
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>																				



## SABÍAS QUE

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

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		Sal
		2.5g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19 Ensalada de verano  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofé  
Gelats  
SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

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

23 Festiu

24 Festiu

25 Festiu

26 Festiu

29 Festiu

30 Festiu

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

31 Festiu

**SABIES QUE**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies. Amb pa integral 2 vegades a la setmana  
JUNY FRUITA DE TEMPORADA:  
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

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

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

**Valor nutricional**  
(Promedi diari del menjar de mig dia)















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

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	 (1)        (2)     (3)  													
	NUESTROS PLATOS													
CREMA DE CALABACÍN													X	
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	X												X	
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X						X	
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X			X			X	
GARBANZOS A LA JARDINERA														
ARROZ CON SALSA DE TOMATE													X	
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X													
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X						X	
CREMA BRETONA													X	
CREMA BRETONA CON PICATOSTES	X												X	
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES													X	
ALUBIAS HORTELANA													X	
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate,zanahoria,maíz y olivas)				X										
CASSOLET DE GARBANZOS A LA HORTELANA													X	
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X			X			X	
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X			X			X	
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA													X	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA													X	
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PICATOSTES													X	
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X			X			X	
LENTEJAS ECO CAMPERAS	X													
TUMBET MALLORQUÍN														
ENSALADA CAMPERA														

X= El alérgeno está presente.

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

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026



## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

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

X= El alérgeno está presente.

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

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

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











Fecha última revisión 26/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

**irco**  
alimentos de calidad

ALÉRGENOS	(1)							(2)		(3)			
													
NUESTROS PLATOS													
HUEVOS CON PISTO			X										
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE LA ABUELA				X								X	
FILETE DE ABADEJO GRATINADO CON AJOACEITE				X			X					X	
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)													
BARBACOA FINAL DE CURSO						X						X	
HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS	X		X			X	X			X	X	X	
COCA CON PISTO Y VERDURAS	X					X				X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X						
FRITURA DE VERANO	X	X	X	X		X	X			X		X	X
NACHOS TRIANGULARES	X						X						
CHIPS VEGETALES CASEROS													
HELADO			X		X		X	X					
FRUTA DE TEMPORADA													
BATIDO CASERO DE FRUTAS							X						
YOGUR ARTESANO							X						

X= El alérgeno está presente.

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

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

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

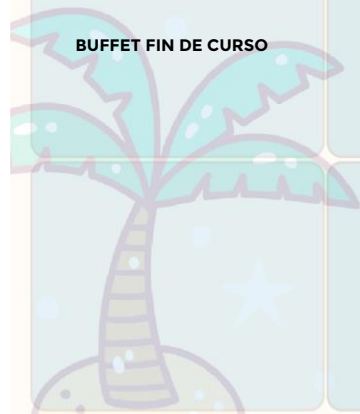
Fecha última revisión 26/05/2026

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>1</b></p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Falafel al horno con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</b></p> <p><b>Calabacín encebollado con puerro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Patata al horno especiada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Mousaka vegetal casera</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Salteado de lentejas con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Crema bretona con picatostes</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>11</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Patata juliana al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Chips vegetales caseros</b></p> <p><b>Ensalada de pasta con macarrones integrales</b> con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana con picatostes</b></p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz <b>16</b></p> <p><b>Espaguetis integrales a la italiana</b> con tomate (SIN QUESO)</p> <p><b>Garbanzo al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Patata al horno especiada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Mini polos</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>BUFFET FIN DE CURSO</b></p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Triturado de pollo con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>2</p> <p>Triturado de dentón con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>3</p> <p>Triturado de garbanzos con patata y hortalizas</p> <p>Lácteo</p>	<p>4</p> <p>Triturado de pollo con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>5</p> <p>Triturado de lentejas con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>
<p>8</p> <p>Triturado de pollo con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>9</p> <p>Triturado de alubias con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>10</p> <p>Triturado de merluza con patata y hortalizas</p> <p>Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Triturado de garbanzos con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>12</p> <p>Triturado de salmón con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>
<p>15</p> <p>Triturado de magro con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>16</p> <p>Triturado de merluza con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>17</p> <p>Triturado de lentejas con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>18</p> <p>Triturado de abadejo con patata y hortalizas</p> <p>Triturado de fruta</p>	<p>19</p> <p>Triturado de pollo con patata y hortalizas</p> <p>Lácteo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>1</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Pisto asado salteado con arroz</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</b> SIN QUESO</p> <p><b>Calabacín encebollado con puerro</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Patata al horno especiada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Mousaka vegetal casera</b> SIN QUESO</p> <p><b>Salteado de lentejas con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>9</b></p> <p><b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>11</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Patata juliana al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Chips vegetales caseros</b></p> <p><b>Ensalada de pasta con macarrones integrales</b> con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y manzana</b></p> <p><b>Cous cous con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>16</b></p> <p><b>Espaguetis integrales a la italiana</b> SIN QUESO</p> <p><b>Garbanzo al pimentón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Patata al horno especiada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>BUFFET FIN DE CURSO</b></p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema  
verduras



Legumbres



Crema  
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

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

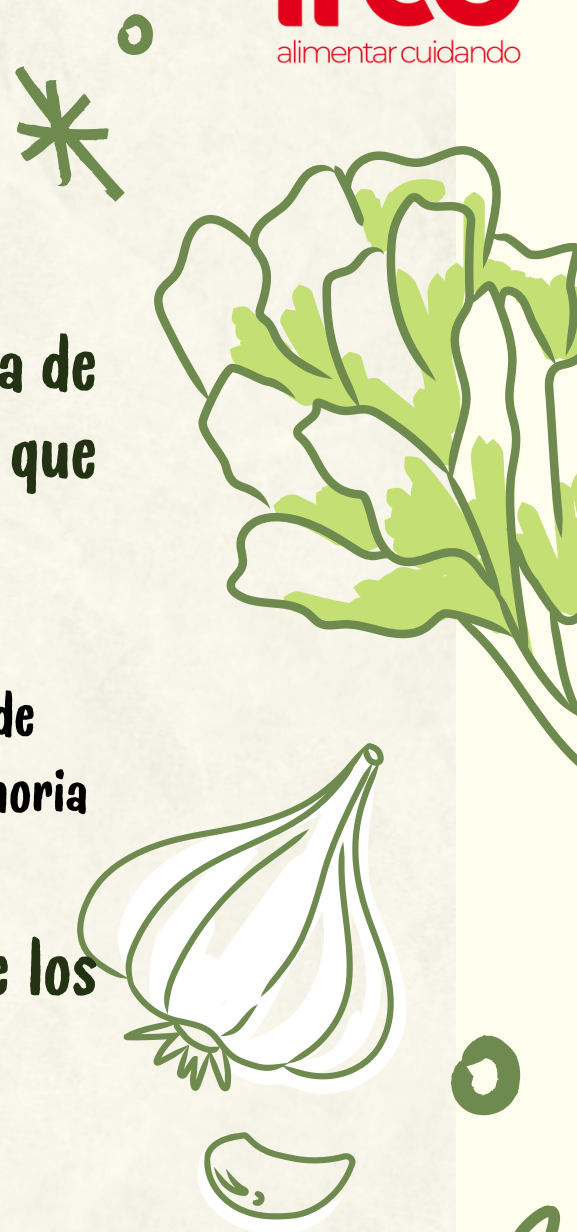
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

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

## Consejo saludable

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



# OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

## FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

### EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

### FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

### OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

### CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



# OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

**irco**  
alimentar cuidando

## FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

### EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

### ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

### FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

### CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.