



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.

<p>Lechuga, lombarda, maíz 04</p> <p>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas</p> <p>Bacalao rebosado con chips caseros de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 05</p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales caseros</p> <p>Pollo al ajillo alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Ensalada con espinacas y atún 06</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</p> <p>Yogur artesano</p> <p>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Carbanzos con tomate al tomillo</p> <p>Tortilla de puerro y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta</p>	<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>Snack caseros de lentejas 11</p> <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 14</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 15</p> <p>Carbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al curry con manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno</p> <p>Filete de lomo en salsa con cous cous al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas 19</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 20</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 22</p> <p>Dhal de lentejas ECO</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta</p>
<p>Chips vegetales caseros 25</p> <p>Gazpacho andaluz</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Orly de merluza casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 28</p> <p>Ensalada de lentejas ECO</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada del vaquero viajero ensalada de col</p> <p>Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso</p> <p>Alitas Súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera</p> <p>Helado del tío Sam Tarrina de nata y chocolate</p> <p>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>



SABÍAS QUE

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		2.5g

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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

<p>04 Lletuga, llombarda, dacsa Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí amb hortalisses Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i regirat d'alls tendres. Fruita</p>	<p>05 Hummus amb natxos Crema de floricol amb crostons integrals casolans Pollastre a l'all aletes de pollastre al forn Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>06 Amanida amb espinacs i tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs de rap, gamba i brots d'all yogurt artesà SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cigrons amb tomaca al timó Truita de porro i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Salmó al forn salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita</p>
--	---	---	---	--

<p>11 Snack casolans de llentilles Crema de remolatxa amb safanòria Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa Fruita de temporada SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, olives Macarrons al pesto d'alfàbega amb tomaca Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer Fruita de temporada SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis integrals a la provença amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, llombarda, dacsa Cigrons estofats amb hortalisses Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn Fruita de temporada SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita</p>
--	---	--	--	--

<p>18 Lletuga, llombarda, olives Pastís de bròcoli amb porro i ceba al forn Filet de llom en salsa amb cous cous al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita</p>	<p>19 Cruditis de verdures fresques Paella amb verdures de temporada Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, dacsa, cogombre Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa amb pebre roig, orenega i julivert Fruita de temporada SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita</p>	<p>21 Amanida valenciana lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Macarrons integrals amb salmó i salsa amb xampinyons Batut casolà de fruites Fruita de temporada SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, olives Dhal de llentilles ECO Truita de formatge Fruita de temporada SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita</p>
---	---	--	---	---

<p>25 Xips vegetals casolans Gaspaxo andalús Hamburguesa mixta amb creïlles fregides al horno Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Orly de lluç casolà Fruita de temporada SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Tosta de pa amb formatge i tomaca Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita de temporada SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO Regirat del xef Fruita de temporada SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Amanida del vaquer viatger amanida de col Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge Aletes Súper Ruta 66 aletes de pollastre rostides amb salsa barbacoa casolana Gelat de l'oncle Sam Terrina de nata i xocolate SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita</p>
--	---	---	---	--



SABIES QUE
 Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral amb vegades a la setmana!
 MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES
 Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína 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)		
	Creix	ACS
Energia		
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Gelat de l'oncle Sam

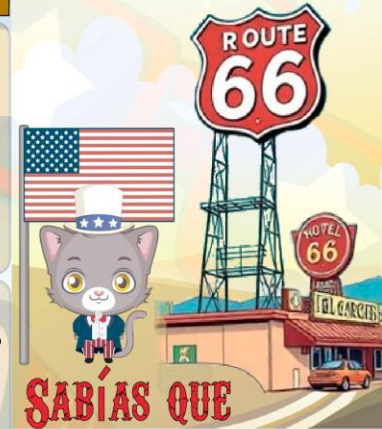


ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

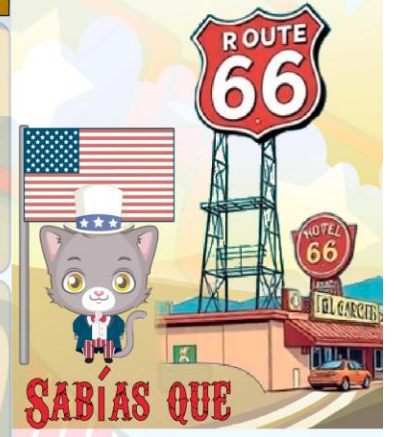
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Tortilla francesa Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Pescado blanco al curry con manzana Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada valenciana con atún Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Batido casero de frutas	21 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Pescado blanco con salsa barbacoa Helado	28 29	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

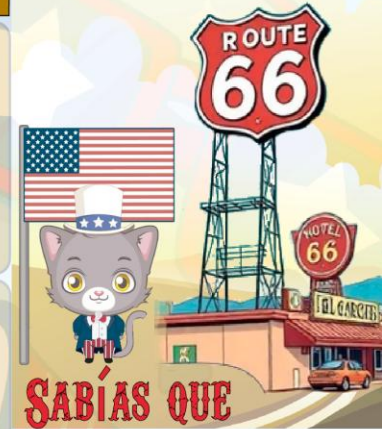
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino SIN CEBOLLA NI PUERRO Patata al horno especiada SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales SIN CEBOLLA NI PUERRO Quinoa salteada con verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de verduras con brotes de ajo y soja texturizada SIN CEBOLLA NI PUERRO Gelatina	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo SIN CEBOLLA NI PUERRO Calabacín con patata SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Pasta de lentejas al pesto de albahaca SIN CEBOLLA NI PUERRO Verduras al horno con salsa de soja, miel y limón SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria SIN CEBOLLA NI PUERRO Quinoa salteada con verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas SIN CEBOLLA NI PUERRO Tumbet mallorquín SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino Pasta de lentejas a la provenza SIN CEBOLLA NI PUERRO Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	13 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate y soja texturizada Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados SIN CEBOLLA NI PUERRO Parrillada de verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con soja y patata SIN CEBOLLA NI PUERRO Cous cous con verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca Paella con verduras de temporada SIN CEBOLLA NI PUERRO Garbanzos al pimentón con tomate Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona SIN CEBOLLA NI PUERRO Quinoa salteada con verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	20 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Pasta de lentejas con salsa de champiñones y tomate SIN CEBOLLA NI PUERRO Gelatina	21 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO SIN CEBOLLA NI PUERRO Patata juliana al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz SIN CEBOLLA NI PUERRO Hamburguesa falafel al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	26 Tosta de pan con tomate y aceite de oliva Paella de verduras y soja SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO SIN CEBOLLA NI PUERRO Patatas al ajillo Fruta de temporada	28 Ensalada de col Pasta de lentejas con tomate y verduras SIN CEBOLLA NI PUERRO Guisantes salteados con tomate SIN CEBOLLA NI PUERRO Mini polos



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

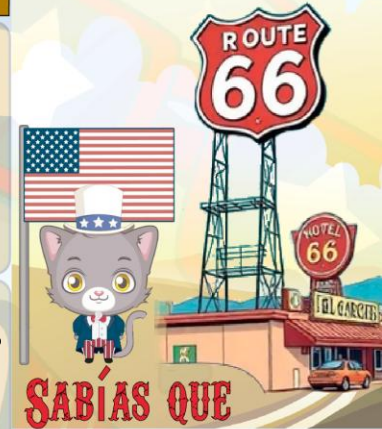
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Patata al horno especiada Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de verduras con brotes de ajo y soja texturizada Gelatina	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Calabacín encebollado con puerro Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Pasta de lentejas al pesto de albahaca con tomate Verduras al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tumbet mallorquín Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino Pasta de lentejas a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	13 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate y soja texturizada Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Parrillada de verduras Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con soja, puerro y cebolla al horno Cous cous con verduras Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca Paella con verduras de temporada Garbanzos al pimentón con tomate Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	20 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Pasta de lentejas con salsa de champiñones y tomate SIN QUESO Gelatina	21 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Patata juliana al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesa falafel al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	26 Tosta de pan con tomate y aceite de oliva Paella de verduras y soja Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Patatas al ajillo Fruta de temporada	28 Ensalada de col Pasta de lentejas con tomate y verduras Guisantes salteados con tomate Mini polos



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

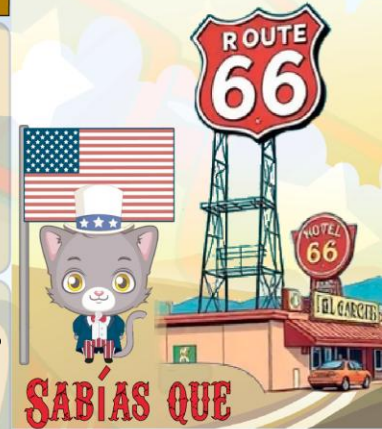
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur edulcorado/Postre indicado	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta/Postre indicado en IT
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales salteados con salmón y champiñones Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Filete de lomo asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT	Tosta de pan con queso y tomate Arroz con pollo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada de col Macarrones integrales salteados con hortalizas Alitas de pollo rustidas yogur edulcorado/Postre indicado en IT



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

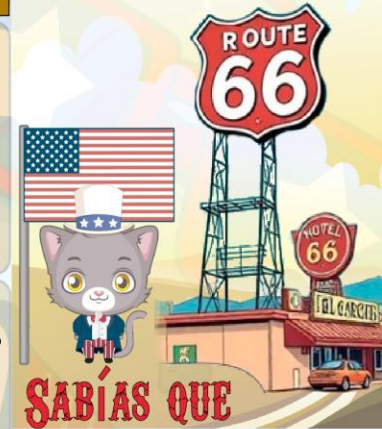
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Hummus con pan Crema de coliflor Muslo de pollo rustido al horno Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con verduras y brotes de ajo Yogur edulcorado/Postre indicado	Lechuga, zanahoria,olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Lomo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo al caldo corto al horno con ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín,cebolla y zanahoria Filete de lomo asado Fruta/Postre indicado en IT	Tosta de pan con queso y tomate Arroz con pollo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada de col Macarrones integrales salteados con hortalizas Alitas de pollo rustidas yogur edulcorado/Postre indicado en IT



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

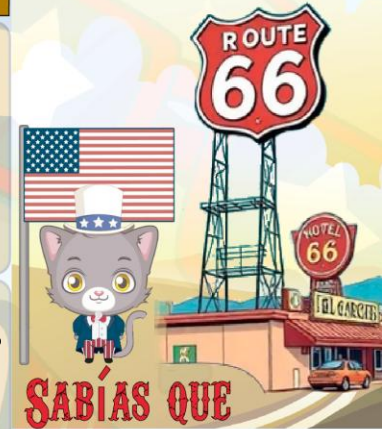
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas SIN ATÚN Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, olivas Ensalada valenciana SIN ATÚN Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Batido casero de frutas	21 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado
				29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes					
				1					
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4	Hummus con pan Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	6	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	12	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	14	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	18	Crudité de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	20	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	21	Lechuga, tomate, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas de cerdo y pavo Fruta de temporada	25	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero con harina de maíz Fruta de temporada	26	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta de temporada	28	Ensalada de col Espaguetis integrales con salsa de tomate y orégano SIN QUESO Alitas de pollo rustidas Mini polos	29		



SABÍAS QUE














CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco
Hortofrutícolas

ALÉRGENOS	(1)		(2)							(3)			
													
NUESTROS PLATOS													
ARROZ CON TOMATE												X	
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)													
ARROZ DE RAPE, GAMBA Y BROTES DE AJO		X		X								X	X
PAELLA CON VERDURA DE TEMPORADA												X	
CREMA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA												X	
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES INTEGRALES	X												
CREMA BRETONA												X	
GAZPACHO ANDALUZ												X	
DHAL DE LENTEJAS ECO	X												
ENSALADA DE LENTEJAS ECO	X												
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS / GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS												X	
GARBANZOS CON TOMATE AL TOMILLO												X	
GARBANZOS ESTOFADOS													
CASSOULET DE ALUBIAS CON HORTALIZAS												X	
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURAS Y COMINO	X											X	
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X		X	
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y SALSA DE CHAMPIÑONES	X	X	X	X		X	X			X		X	X
MACARRONES ECO / MACARRONES INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X			X		X	
PASTEL DE BRÓCOLI CON PUERRO Y CEBOLLA							X					X	
MAC&CHEESE (MACARRONES INTEGRALES)	X		X			X	X			X		X	
ENSALADA CON ESPINACAS Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X									
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X									
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)													

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 SO₂ 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 27/04/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUUESTROS PLATOS														
ALITAS DE POLLO RUSTIDAS A LA BARBACOA												X		
FILETE DE LOMO EN SALSA CON COUS COUS	X					X				X		X		
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA												X		
HAMBURGUESAS AL HORNO CON PATATAS						X						X		
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO EN SALSA LIONESA						X						X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO / MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MÁIZ												X		
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN												X		
GUISADO DE MAGRO CON PATATA DADO Y VERDURAS AL ROMETO												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
ORLY DE MERLUZA CASERO	X	X	X	X									X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
FILETE DE ABADEJO CON MUSSELINA DE GUISANTES				X								X		
BACALAO REBOZADO CON CHIPS CASEROS DE ZANAHORIA	X	X		X		X	X			X			X	
TORTILLA DE PUERRO Y CALABACÍN			X											
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA DE QUESO			X				X							
REVUELTO DEL CHEF			X				X							
NACHOS TRIANGULARES	X						X							
HUMMUS (PURÉ DE GARBANZOS)											X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X							
SNACK CASERO DE LENTEJAS	X													
CHIPS VEGETALES CASEROS														
CRUDITÉS DE VERDURA FRESCA														
ENSALADA DE COL														
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 SO₂ 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 27/04/2026

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:

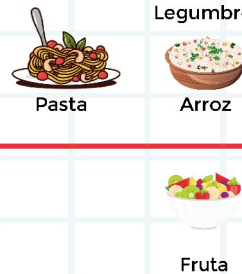


Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas y naranja 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 alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



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.