PLA ANUAL DE MENJADOR

CEIP La Patacona

CURS: 2023-2024

INTRODUCCIÓ

En el pla anual de menjador recollim el funcionament i organització del menjador escolar del CEIP La Patacona per a cada curs escolar. Pretenem que la nostra oferta com a centre educatiu siga la d'un servei públic de qualitat que, a més d'ensenyament reglat en horari lectiu, oferisca un altre tipus de serveis al nostre alumnat i les seues famílies.

En el nostre programa contemplem des de l'organització administrativa, informació de menús, horaris del menjador i del personal que atén el servei, organització de l'espai de menjador, normes, protocols per a alumnes malalts o accidentats, participació en la vida del menjador.

El Consell Escolar del CEIP La Patacona, reunit en sessió ordinària el 13 de juliol de 2023, acorda continuar contractant a l'empresa IRCO S.L. en modalitat de gestió directa per oferir el servei de menjador pel que fa a alimentació i cuidadors per a aquest curs 2023-24.

HORARI DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR

Horaris del menjador.

El servei de menjador es realitzarà al nostre centre els mesos de setembre i juny de dilluns a divendres, en horari de 13:00 a 14:45h.

Durant la resta del curs (d'octubre a maig), de dilluns, dimarts i dijous, en horari de 12:30 a 15:00h. i dimecres i divendres de 13:15 a 14:45h.

Horari dels educadors

8 de dilluns a divendres de 12:30 a 15:00h.

8 de dilluns a divendres de 12:00 a 15:00h.

Horari del personal de cuina

- CUINER: de 8:00 a 16:00h.
- AUXILIAR 1: de 8:00 a 16:00h.
- AUXILIAR 2: de 8:00 a 16:00h.

FUNCIONAMENT DURANT EL PERÍODE DE MENJADOR

Aquest any s'estableixen dos torns de menjador:

- **Infantil, 1r i 2n de Primària:** 12:30h a 13:30h
- **De 4t a 6é de Primària:** 13:45h a 14:45h

PREUS DEL CURS 23-24

A continuació, detallem els imports mensuals que hauran d'abonar els usuaris del menjador escolar (dilluns a divendres), desglossats en funció de si són becats o no.

	NO BECATS (6-0 punts)	BECATS PARCIALMENT				BECATS (19-20 punts)
		7-11 punts	12-13 punts	14-17 punts	18 punts	
Setembre (15 dies)	63,75€	33,75€	26,25€	18,75€	11,25€	0€
Octubre (19 dies)	80,75€	42,25€	33,25€	23,75€	14,25€	0€
Novembre (21 dies)	89,25€	47,25€	36,75€	26,25€	15,75€	0€
Desembre (12 dies)	51€	27€	21€	15€	9€	0€
Gener (18 dies)	76,50€	40,50€	31,50€	22,50€	13,50€	0€
Febrer (21 dies)	89,25€	47,25€	36,75€	26,25€	15,75€	0€
Març (17 dies)	72,25€	38,25€	29,75€	21,25€	12,75€	0€
Abril (16 dies)	68€	36€	28€	20€	12€	0€
Maig (22 dies)	93,50€	49,50€	38,50€	27,50€	16,5€	0€
Juny (15 dies)	63,75€	33,75€	26,25€	18,75€	11,25€	0€

IMPAGAMENT DE LES MENSUALITATS

La falta de pagament dins de termini de les mensualitats del preu públic comportarà la interrupció automàtica de la prestació del servici de menjador, sense dret al reintegrament de les quantitats que s'hagueren abonat fins eixe moment.

DEVOLUCIÓ DIÉS NO DISFRUTATS

El Consell Escolar, dins de les facultats d'organització i planificació que la norma li atribueix, estableix quin tipus de faltes d'assistència es consideren faltes justificades i quins no, així com la forma i termini per a justificar-les. Per part seua, la família, podrà estar d'acord o no en els acords, però convé recordar-los

que la utilització del servei complementari suposa l'acceptació implícita del projecte educatiu de menjador escolar, i per tant l'assumpció de totes les condicions i requisits continguts en aquest.
És per això que el Consell Escolar estableix com justificades les següents faltes d'assistència que seran objecte de descompte:

a) Els dies compresos en els períodes vacacionals de Nadal i Pasqua, així com els festius nacionals i locals d'Alboraia.

b) Els períodes de 3 dies hàbils consecutius en els quals l'alumne no assistisca al centre per causa de malaltia, prèvia comunicació al centre pels obligats al pagament. La comunicació al centre es realitzarà mitjançant correu electrònic al 46026354@edu.gva.es, abans de les 10 del matí del primer dia d'absència i serà necessari adjuntar algun tipus de justificant mèdic.

c) Els dies del mes de setembre durant els quals l'alumne no assistisca al centre per indicació de la direcció d'aquest, amb motiu de l'entrada progressiva de l'alumnat (Infantil 3 anys)

EDUCACIÓ EN TEMPS LLIURE I DESCANS

El projecte educatiu d'IRCO per al curs 2023-24 és “La Colmena de ABJota”. Al llarg del curs es faran diferents activitats i menús relacionats amb els jocs.

A banda d’això, IRCO organitza una sèrie d’activitats educatives per al temps lliure i d’oci. Este curs, es programaran activitats esportives i lúdiques prioritzan les activitats al exterior en espais amb ombra.

<u>Alumnat d’Infantil</u>

Una vegada que acaben al menjador, passen a neteja personal. Els xiquets de 1r d'Educació Infantil, van a l'hora del descans (migdiada) i la resta d'alumnat realitzaran activitats d'oci i temps lliure.

COMENSALS

El nombre de comensals per al curs 2020-2021 és de 350 aproximadament. D'ells, 100 són d'Educació Infantil i 250 d'Educació Primària.

EQUIP QUE PRESTA EL SERVEI DEL MENJADOR

Director: José Ignacio González García

Encarregada: Ángela Iglesias González

Cuidadors menjador: 16 monitors

Comissió de seguiment del servei de menjador: Director, 2 pares del Consell Escolar, 2 mestres del CE, entre elles l'encarregada de menjador.

ORGANITZACIÓ DEL MENÚ

El menú diari és elaborat per l'empresa de menjador contractada IRCO SL, i aquest menú ha de ser equilibrat i variat, seguint les instruccions de nutricionistes contractats per aquesta empresa, a més a més, està elaborat seguint les indicacions de la Guia per als menús en menjadors escolars 2018 de la Generalitat Valenciana.

Cada mes a la web del centre es publica un llistat amb la graella de menús per a eixe període de temps.

Les condicions i certificats de qualitat vénen avalats per dita empresa així com el correcte servei en les mesures higiènic- sanitàries necessàries.

Hi ha un control diari per part del personal del menjador de la qualitat i quantitat de menús subministrats, intentant resoldre les incidències en el mateix dia o evitant que es repetisquen.

L'empresa IRCO S.L. confecciona un menú adaptat per a celíacs, intoleràncies, dietes. Els alumnes que necessiten aquest tipus de menú hauran d'entregar a l'encarregada de menjador un informe mèdic actualitzat.

També s'elaboren menús per a musulmans i vegetarians.

Es realitzarà una valoració individual diària dels comensals del cicle d'Infantil i primer i segon de Primària mitjançant la app d'IRCO. Si existira alguna informació que s'haja de transmetre als pares, l'encarregada de menjador es posarà en contacte amb ells.

Al final del document afegim diferents exemples de menú per a aquest curs.

INSTAL·LACIONS

- Aula de menjador amb capacitat de 208 comensals.
- Banys del centre.
- Aules i banys d'infantil.
- Patis d'infantil i primària.
- SUM d'infantil.

MESURES DE SEGURETAT

- Mobiliari de cuina amb panys.
- Revisió i actualització de la seguretat de les instal·lacions.
- Control de la recepció dels aliments.
- Comunicació a l'equip directiu per a la seua remissió a l'ajuntament de temes relacionats amb el manteniment i seguretat del centre, així com als Serveis Territorials d'Educació.
- Control d'entrades i eixides.
- Pla d'evacuació i mesures d'emergència.

NORMES DEL MENJADOR

Les normes de funcionament del menjador, així com les faltes de disciplina i les sancions, estan arreplegades al Projecte Educatiu de Menjador i son d'obligat compliment.

Les famílies atendran les indicacions del personal del menjador a fi de corregir conductes errònies que perjudiquen la salut alimentària dels seus fills/es.

El Consell Escolar haurà de ser informat per la direcció del centre de qualsevol situació que distorsione el funcionament del menjador.

El Consell Escolar, per mitjà de la Comissió de Menjador, participarà en el control de la higiene i seguretat del menjador, en l'elaboració de la corresponent memòria anual i en la resolució de conflictes de disciplina relacionats amb el menjador.

EXEMPLES DE MENÚ ESCOLAR

A continuació adjuntem diferents exemples de menú per a aquest curs.

menú Septiembre 2023

CEIP La Patacona

MENÚ PATACONA
Menu autonoma

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 **Festivo**
4 **Festivo**	5 **Festivo**	6 **Festivo**	7 **Festivo**	8 **Festivo**
11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **MACARRONES ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta *CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.*	12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta *CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.*	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta *CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.*	14 . **Ensalada de verano con vinagreta de fresa** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Tarrina de helado de nata y chocolate *CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.*	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino **LENTEJAS ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta *CENA: Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.*
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta *CENA: Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.*	19 Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Alubias camperas** con hortalizas **Chispas de merluza** Fruta *CENA: Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.*	20 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta *CENA: Sopa juliana y guiso de pescado. Fruta.*	21 Lechuga, tomate, lombarda, pepino **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con hortalizas **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta *CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pescado blanco. Fruta.*	22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta.*
25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de almendras** Fruta *CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.*	26 Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** de soja con tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** Fruta *CENA: Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.*	27 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Cassoulet de alubias con hortalizas** **Tortilla de patata y cebolla** Fruta *CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.*	28 . **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur *CENA: Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.*	29 Lechuga, tomate, remolacha, pepino **Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo **Salteado de magro al curry** Fruta *CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de aceitunas negras. Fruta.*

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

✱ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
363171kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g

Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
91g	22.7g	32.0g	2.7g

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

menú Setembre 2023

CEIP La Patacona

MENÚ PATACONA
Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Festiu
4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu
11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **MACARRONS ECO pomodoro** amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Crema de verdures i truita de tonyina. Fruita.*	12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons de la iaia** amb xoriço i os de pernil **Pizza casera IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita *SOPAR: Sopa d'au amb estreles i peix blau al pil pil. Fruita.*	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Crema de safanòria i remolatxa** **Cuixa de pollastre a l'all** al forn Fruita *SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de porros. Fruita.*	14 . **Amanida d'estiu amb vinagreta de maduixa** lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge i ou **Arròs del senyoret** amb peix i marisc Terrina de gelat de nata i xocolate *SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.*	15 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **LLENTILLES ECO a la jardinera** amb hortalisses **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita *SOPAR: Verdures gratinades i aladrocs en tempura. Fruita.*
18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Vichysoisse cremosa** crema de creïlla i porro **Hamburguesa mixta amb samfaina** al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita *SOPAR: Bledes a la catalana i remenat d'ou. Fruita.*	19 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **Fesols camperoles** amb hortalisses **Purnes de lluç** Fruita *SOPAR: Gaspatxo i llom en salsa de formatge. Fruita.*	20 Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Fideus a la cassola amb verdures i carabassa** **Estofat de titot amb alls tendres** al forn Fruita *SOPAR: Sopa juliana i guisat de peix. Fruita.*	21 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **Cigrons pedrosillans de l'horta** amb hortalisses **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita *SOPAR: Xampinyons amb allada i broqueta de peix blanc. Fruita.*	22 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs a la cubana** amb salsa de tomaca **Filet d'abadejo a la biscaïna amb pèsols** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Creïlles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.*
25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Llentilles juliana** amb hortalisses **Mandonguilles en salsa d'ametles** Fruita *SOPAR: Crema de bròquil i truita de pernil. Fruita.*	26 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Macarrons ECO gratinats amb salsa bolonyesa vegetal** de soja amb tomaca i formatge **Lluç rostit amb creïlles** Fruita *SOPAR: Minestra de verdures i vedella adobada. Fruita.*	27 Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Cassoulet de cigrons amb hortalisses** **Truita de creïlla i ceba** Fruita *SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc a la taronja. Fruita.*	28 . **Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita i iogurt *SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.*	29 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **Sopa coberta amb fideus** d'au i porc amb ou **Saltat de magre al curri** Fruita *SOPAR: Mini pizzes de carabasseta i peix blanc en salsa d'olives negres. Fruita.*

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou ! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conéixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu !

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
363171kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g

Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
91g	22.7g	32.0g	2.7g

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO salteados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja y tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Gelatina	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Lomo al horno con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja y salsa de tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y gelatina	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEINA LECHE DE VACA-HUEVO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Gelatina	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Magro con hortalizas** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Lomo al horno con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Jamón serrano** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja y tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Muslo de pollo al horno** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y Alpro de chocolate	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza "sin gluten" de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Pasta "sin gluten" con hortalizas** **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Crema de verduras** **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja y tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja, tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, , huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Rollito de primavera con guisantes salteados** Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera vegetal** con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Champiñón al ajillo con quinoa** Fruta	**14** **Ensalada de verano con vinagreta de fresa** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz con garbanzos y verduras** Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa de falafel con pisto** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Varitas de verduras** Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Brócoli paraíso con quinoa** Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Menestra de verdura salteada** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Verduras salteadas con arroz** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja, tomate y queso **Bastones de zanahoria salteada con quinoa** Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo **Paella de verduras** Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa minestrone con fideos** sopa de verduras **Salteado de garbanzos al curry con arroz** Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de atún** con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano con vinagreta de fresa** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa de ave con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Delicias de calamar** Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas de ave en salsa de almendras** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja, tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Pollo guisado** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz con setas** Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja, tomate y queso **Pechuga de pollo a la plancha con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Magro con hortalizas** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Jamón serrano y queso** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja y tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Muslo de pollo al horno** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta permitida	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Chispas de merluza** Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Lomo en salsa de almendras** Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO salteados con pollo gratinados** con salsa de tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta permitida	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo **Salteado de magro al curry** al horno Fruta permitida

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA TORTILLA

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano con vinagreta de fresa** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Magro con hortalizas** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Chispas de merluza** Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Jamón serrano y queso** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Albóndigas en salsa de almendras** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal** con picada de soja, tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Muslo de pollo al horno** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo **Salteado de magro al curry** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
11 **Macarrones salteados con aceite de oliva** **Pechuga de pollo en su jugo** Postre permitido	**12** **Crema de patata** **Lomo asado** Postre permitido	**13** **Patata asada con especias** **Muslo de pollo al horno** Postre permitido	**14** **Arroz blanco al horno** **Jamón serrano** Postre permitido	**15** **Crema de espinacas** **Tortilla francesa** Postre permitido
18 **Crema de puerro y patata** **Lomo rustido** Postre permitido	**19** **Patata asada con jamón** **Filete de merluza a la plancha** Postre permitido	**20** **Sopa de ave con fideos** **Pavo guisado** Postre permitido	**21** **Crema de champiñones** **Tortilla francesa** Postre permitido	**22** **Arroz hervido** **Filete de abadejo al caldo corto** al horno Postre permitido
25 **Patata asada al pimentón** **Lomo al horno** Postre permitido	**26** **Macarrones salteados con aceite de oliva** **Rustidera de merluza con patata asada** al horno Postre permitido	**27** **Crema de espinacas** **Tortilla francesa** Postre permitido	**28** **Arroz blanco al horno** **Jamón serrano** Postre permitido	**29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro asado** Postre permitido

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta permitida	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Lomo en salsa de hortalizas** Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO salteados con pollo** con salsa de tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta permitida	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta permitida

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PLÁTANO

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones ECO pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta permitida	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Hamburguesa mixta con samfaina** Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Chispas de merluza** Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos a la cazuela con verduras y calabaza** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Lomo en salsa de almendras** Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones ECO salteados con pollo gratinados** con salsa de tomate y queso **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta permitida	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo **Salteado de magro al curry** al horno Fruta permitida

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SOJA-LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11** **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con tomate, zanahoria, cebolla, orégano **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12** **Garbanzos con hortalizas** **Panini casero con jamón y tomate** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13** **Crema de zanahoria y remolacha** **Muslo de pollo al ajillo** al horno Fruta	**14** **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo **Arroz del senyoret** con pescado y marisco Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15** **Lentejas ECO a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata y calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18** **Vichysoisse cremosa** con ptata y puerro **Lomo al horno con samfaina** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19** **Alubias camperas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **20** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras** **Estofado de pavo con ajetes** al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino **21** **Garbanzos pedrosillanos de la huerta** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25** **Lentejas juliana** con hortalizas **Lomo en salsa de hortalizas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda **26** **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con salsa de tomate **Rustidera de merluza con patatas** al horno Fruta	Lechuga, tomate, maiz, olivas **27** **Cassoulet de alubias** con hortalizas **Tortilla con patata y cebolla** Fruta	**28** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana** con pollo, judía verde y garrofón Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **29** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Salteado de magro en salsa de tomate** al horno Fruta

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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