

menú

Abril 2025



MENÚ PATACONA

Menu autonoma

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis a la española con tomate y chorizo</p> <p>Yogur artesano</p> <p> CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de verduras y librito de pechuga de pollo. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Verduras a la parrilla y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fagonero en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Gyozas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta</p>
<p>Chips vegetales caseros Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sartenada de calabacín con queso y jamón, y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta</p>	<p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p> Mojo con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p> Pollo sabroso al horno con salmorejo canario</p> <p>Bizcocho del Teide bizcocho casero</p> <p> CENA: Coliflor gratinada y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p> Mojo con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p> Pollo sabroso al horno con salmorejo canario</p> <p>Bizcocho del Teide bizcocho casero</p> <p> CENA: Coliflor gratinada y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALELÍGICOS/INTOLERANTES Y ALERGICOS ESTE MENÚ NO ESTÁ DISEÑADO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉLGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. SE RECOMIENDA CONSULTAR CON UN MÉDICO PROFESIONAL ANTES DE COMER ALIMENTOS NUEVOS. NOTA: LOS PLATOS SERVIDOS</p>	
Festivo				



Sabías que..

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, manzana, pera y naranja

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!



Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía 3468kj	Grasas 829cal	ACG 38.4g	AGM 7.4g	ACP 12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteinas			Sal
86g	19.4g	28.7g		2.6g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

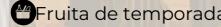
Lletuga, remolatxa, dacsa

Crema jardí

amb carabasseta, ceba, safanòria i porro

Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats

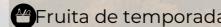
al forn

**SOPAR:** Verdures a la graella i peix blanc a les fines herbes. Fruita

Xips vegetals casolans

Crema de safanòria, poma i gingebre**Pizza IRCO**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

Festiu

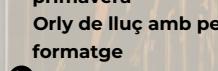
Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Orly de lluç amb pernil i formatge
**SOPAR:** Veluté de bolets i peix blanc a la lluma. Fruita
Lletuga, llombarda, dacsa
Sopa castellana con lletres
 d'aigua i pot amb ou

Hamburguesa mixta amb samfaina
 al forn amb tomaca, carabasseta i pebrots
**SOPAR:** Xips crujents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics. Fruita

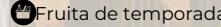
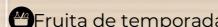
Lletuga, remolatxa, dacsa

Crema jardí

amb carabasseta, ceba, safanòria i porro

Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats

al forn

**SOPAR:** Verdures a la graella i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Hummus de cigrons amb llesca
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de fogonero en salsa verda
 al forn amb all i julivert
**SOPAR:** Creilles al pobla i xulles de polit. Fruita

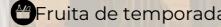
Lletuga, llombarda, dacsa

Cream bretona

amb carbasseta, ceba, safanòria i porro

Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats

al forn

**SOPAR:** Xips crujents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics. Fruita
Lletuga, tomaca, cogombre
Cream bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsa saltada
 al forn
**SOPAR:** Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita

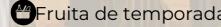
Lletuga, remolatxa, dacsa

Crema jardí

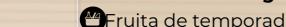
amb carbasseta, ceba, safanòria i porro

Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats

al forn

**SOPAR:** Verdures a la graella i peix blanc a les fines herbes. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria

amb hortalisses

Truita de formatge**SOPAR:** Gratinat de bròcoli amb xampinyons i llom al pebre. Fruita

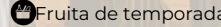
Lletuga, llombarda, dacsa

Amanida mixta amb tonyina

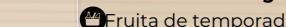
amb carbasseta, llet de coco, soja i coriandre

Remenat d'ou i carabasseta

al forn

**SOPAR:** Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria

amb tomaca i xoriço

Gyoze de pollastre**SOPAR:** Amanida caprese i sépia en ceba. Fruita

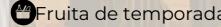
Lletuga, llombarda, dacsa

Macarrons integrals al pesto d'alfàbega

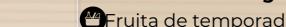
amb tomaca

Calamar a la romana

al forn

**SOPAR:** Fesols tendres amb creilla al pebre roig ous trencats amb espàrrecs. Fruita
Lletuga, llombarda, olives
Potatge de fesols amb verdures

amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

Festiu**SOPAR:** Amanida caprese i sépia en ceba. Fruita

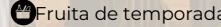
Lletuga, llombarda, olives

Gyoze de pollastre

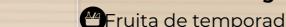
al forn

Festiu

al forn

**SOPAR:** Amanida grega i salmó en pasta fullada amb crema d'espinacs. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Amanida mediterrània

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Arròs amb floricol i rape**SOPAR:** Amanida grega i salmó en pasta fullada amb crema d'espinacs. Fruita

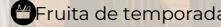
Lletuga, tomaca, olives

MENÚ DEL XEF

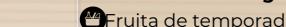
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
MENÚ DEL XEF

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

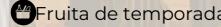
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

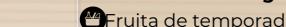
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

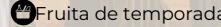
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

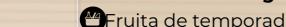
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

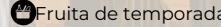
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

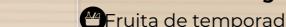
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

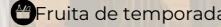
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

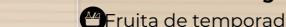
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

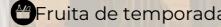
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

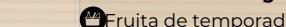
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

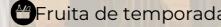
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

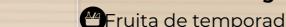
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

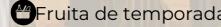
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

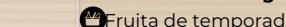
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

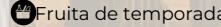
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

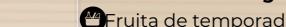
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

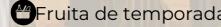
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

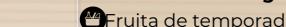
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

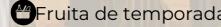
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

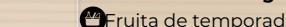
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

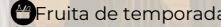
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

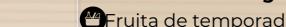
Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita
Lletuga, tomaca, olives
Festiu

amb carbasseta, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

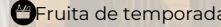
Lletuga, tomaca, olives

Festiu

Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

Festiu

al forn

**SOPAR:** Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i

MENÚ ABRIL

Nachos con mojo

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

(al horno con salmorejo canario)



Bizcocho del Teide

(coca de llanda casera)



ABJota naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.

MENÚ ABRIL

Natxos amb mojo Ranxo canari

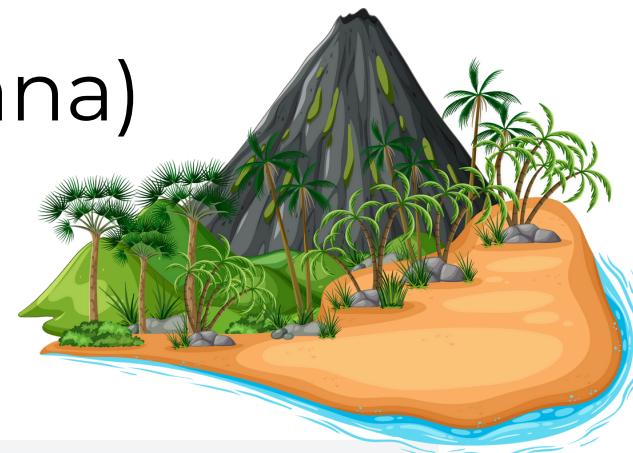
(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

Pollastre saborós

(al forn amb salmorejo canari)

Bescuit del Teide

(coca de llanda casolana)



ABJota naufraga a les **Illes Canàries**. Allí coneixerà a una comunitat d'abelles locals que l'acullen i ensenyen sobre la **sostenibilitat i la conservació**.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE**ABRIL 2025****irco**
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras
	Hamburguesa con patatas Fruta de temporada	Fruta de temporada	Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano	Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Yogur/fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	14	15	16	17
	Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	MENÚ DEL CHEF		18
	Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada			
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	29	30	
			Mojito con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS**Sabías que...****Consejos saludables**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa con patatas de cerdo y pavo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	MENÚ DEL CHEF		
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Alpro de chocolate*		
29	30			

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza con calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Magro asado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16 17	18 19
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	29 Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Alpro de chocolate	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

menú

MENÚ CELIACO

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Yogur/fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada	Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	MENÚ DEL CHEF		
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Mojo con pan "sin gluten" Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	SIN ATÚN Espaguetis a la española con chorizo y salsa de tomate Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Gyozas de pollo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calamares a la romana Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea SIN ATÚN Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	29  Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Orly de merluza relleno Fruta en su jugo	30  Mojo con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo al salmorejo canario *Bizcocho del Teide*		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

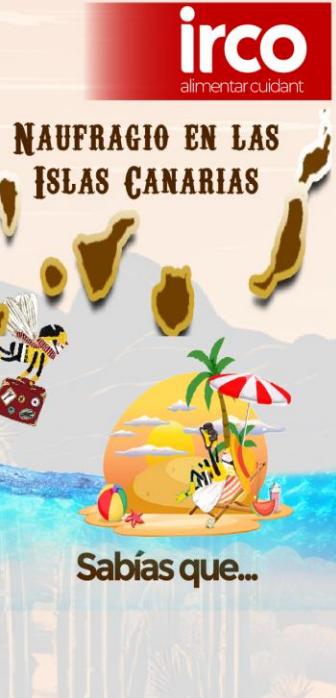
Consejos saludables

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa minestrone con letras Hamburguesa falafel con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Cous cous salteado con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	Ensalada mixta <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Espaguetis salteados con hortalizas <small>Yogur artesano</small>	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay <small>con calabaza, leche de coco y soja</small> Revuelto de huevo y calabacín <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Tortilla francesa con pisto <small>Fruta de temporada</small>	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Cous cous salteado con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Tortilla de queso <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Garbanzos salteados con patata al pimentón <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras <small>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</small> Rollito de primavera <small>Fruta de temporada</small>
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza vegetal <small>con salsa de tomate y queso</small> <small>Fruta de temporada</small>	14 Ensalada mediterránea <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y verduras de temporada <small>Fruta de temporada</small>	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	29 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Rollito de primavera <small>Fruta en su jugo</small>	30 Mojo con nachos Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Hamburguesa falafel al horno <small>*Bizcocho del Teide</small>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Sabías que...

Consejos saludables

menú

MENÚ NO CERDO

ABRIL 2025



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1 Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2 Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3 Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7 Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 8 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogueiro en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14 Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Pizza vegetal con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada</p>	<p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Bacalao rebozado Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con nachos Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>Bizcocho del Teide</p>	<p>29 🍩 30 🍩</p>	



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado <small>al horno</small> <small>Fruta de temporada</small>	Ensalada mixta con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Espaguetis salteados con pollo <small>Yogur artesano</small>	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados <small>al horno</small> <small>Fruta de temporada</small>	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa verde <small>al horno con ajo y perejil</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Tortilla de queso <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero casero <small>con harina de maíz</small> <small>Fruta de temporada</small>
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano <small>con queso</small> <small>Fruta de temporada</small>	14 Ensalada mediterránea con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y verduras de temporada <small>Fruta de temporada</small>	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de lomo rebozado casero <small>con harina de maíz</small> <small>Fruta en su jugo</small>	29 Mojo con pan Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Pollo al salmorejo canario <small>*Yogur</small>	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza con calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Magro en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	29 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	30 Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis a la española con chorizo y salsa de tomate Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Gyozas de pollo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Calamares a la romana Fruta permitida
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta permitida	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Orly de merluza relleno Fruta permitida	29 Mojo con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo al salmorejo canario *Bizcocho del Teide*	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

ABRIL 2025


alimentar.cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Sopa de ave con letras Lomo al horno Postre permitido	2 Crema de patata Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Postre permitido	3 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	4 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido
7 Crema de patata Lomo asado al horno Postre permitido	8 Arroz con verduras permitidas Filete de fogonero al horno Postre permitido	9 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	10 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pollo al horno Postre permitido	11 Patata asada al pimentón Filete de merluza al vapor Postre permitido
14 Crema de patata Filete de lomo rustido al horno Postre permitido	15 Arroz con rape y verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido	16 MENÚ DEL CHEF	17	18
21	22	23	24	25
28 Arroz al horno con verduras permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	29 Patata asada al pimentón Muslo de pollo asado Postre permitido	30	 * el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS
**Sabías que...****Consejos saludables**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado <small>al horno</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados <small>al horno</small> Fruta permitida	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde <small>al horno con ajo y perejil</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de merluza rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta permitida
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano <small>con queso</small> Fruta permitida	14 Ensalada mediterránea con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y rape Fruta permitida	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta permitida	Mojo con pan Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Pollo al salmorejo canario <small>*Yogur</small>	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Fruta de temporada*	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

menú

MENÚ RÉGIMEN

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo asado con guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Filete de lomo rustido al horno Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza al limón Fruta en su jugo	29 Ensalada Garbanzos campesinos con hortalizas Muslo de pollo asado *Yogur desnatado	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

