

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa de coliflor y queso  Fruta de temporada  CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta	02 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con setas con tomate y cebolla Tortilla de queso  Fruta de temporada  CENA: Vichyssoise y guiso de pescado blanco. Fruta	03 Chips vegetales caseros LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Alitas de pollo rustidas  Fruta de temporada  CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta	04 05 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de cebolla al horno  Fruta de temporada  CENA: Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta	06 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza con soja y cilantro Cazuela de magro con salsa de tomate  Fruta de temporada  CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno  Fruta de temporada  CENA: Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta	09 Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al horno con salsa de manzana  Fruta de temporada  CENA: Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta	10 11 Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Tarrina de helado de nata y chocolate  CENA: Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta	12 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Revuelto del chef  Fruta de temporada  CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta	13 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno  Fruta de temporada  CENA: Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Lomo en salsa con coucous al estilo marroquí lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas  Fruta de temporada  CENA: Crema de verduras con pera y huevos con pisto. Fruta	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fish and chips pescado rebozado con patatas  Fruta de temporada  CENA: Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta	17 18 Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado de nata y chocolate  CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta	19 Festivo  CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta	20 Festivo  CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta
Festivo	23 Festivo	25 Festivo	26 Festivo	27 Festivo
Festivo	30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	24		


SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

Con la llegada del calor, es importante mantenernos hidratados. No olvides comer alimentos frescos como ensaladas y frutas, y lleva siempre contigo una botella de agua. ¡Desde IRCO te deseamos un feliz verano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3920kj 937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, dacsa, cogombre
Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses i olives

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

 SOPAR: Gaspaxto andalús i peix blanc en adob casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de picada amb fideus
d'aigua i porc amb ou

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn

Fruita de temporada

 SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca

Llom en salsa amb coussous a l'estil marroquí
Llom saxònica al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

 SOPAR: Crema de verdures amb pera i ou amb samfaina. Fruita

02

Humus de cigrons amb llesca
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba

Truita de formatge

 Fruita de temporada

09

Lletuga, tomaca, cogembre

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma

 Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, olives

Llentilles llauradores

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Fish and chips

peix arreboçat amb creïlles

 Fruita de temporada

23

Festiu

03

Xips vegetals casolans
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses

Aletes de pollastre rostides

 Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, cogembre

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma

 Fruita de temporada

16

Lletuga, safanòria, olives

Llentilles llauradores

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Fish and chips

peix arreboçat amb creïlles

 Fruita de temporada

23

Festiu

04

Xips vegetals casolans
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses

Aletes de pollastre rostides

 Fruita de temporada

11

Lletuga, remolatxa, dacsa

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, dacsa

MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega

amb salsa de tomaca

Llom en salsa amb coussous a l'estil marroquí

Llom saxònica al forn amb salsa d'hortalisses

 Fruita de temporada

23

Festiu

05

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

12

Lletuga, remolatxa, dacsa

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, dacsa

MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega

amb salsa de tomaca

Llom en salsa amb coussous a l'estil marroquí

Llom saxònica al forn amb salsa d'hortalisses

 Fruita de temporada

23

Festiu

06

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons amb llet de coco i carabassa
amb soja i coriandre

Cassola de magre en salsa de tomaca

 Fruita de temporada

13

Lletuga, llombarda, dacsa

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo en salsa meri amb pèsols

al forn

 Fruita de temporada

16

Lletuga, llombarda, dacsa

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

07

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

14

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

08

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

15

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

09

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

10

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

17

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

11

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

18

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

12

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

 Fruita de temporada

19

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

16

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

Regirat del xef

 Fruita de temporada

23

Festiu

13

Lletuga, remolatxa, olives
Macarrons a l'aroma de curri
amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo en salsa meri amb pèsols

al forn

 Fruita de temporada

20

Lletuga, remolatxa, olives

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con magro Tortilla de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa de cebolla Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Magro en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Mini polos	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garffón Mini polos		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con letras	Hummus con pan Arroz con magro	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera	Lechuga, tomate, olivas Macarrones con salsa de tomate SIN QUESO Filete de merluza en salsa de cebolla	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de calabacín
Hamburguesa mixta con patatas de cerdo y pavo Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada		Magro en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Mini polos	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate
Lomo asado Fruta de temporada	Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas	Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garffón Mini polos		
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera	Hummus con pan Arroz con setas	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera	Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate SIN QUESO Filete de merluza en salsa de cebolla	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA Magro en salsa de tomate
Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lomo asado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias	Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Mini polos	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Magro asado	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas	Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garffón Mini polos		
Lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ CELIACO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con magro	Chips vegetales caseros Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Alitas de pollo rustidas	Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa de cebolla	Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de calabacín Magro en salsa de tomate
Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada	Tortilla de queso Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil
Lomo asado Fruta de temporada	Fruta de temporada	Tarrina de helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria	Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón		
Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Hummus con tosta Arroz con setas Tortilla de queso	3 Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Alitas de pollo rustidas	4 Lechuga, tomate, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate y queso Filete de merluza en salsa de cebolla	5 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza Magro en salsa de tomate
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza con patatas Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana	10 SIN ATÚN Ensalada mixta Espaguetis con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso	11 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Revuelto del chef	12 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Lomo en salsa con cous cous marroquí Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fish and chips pescado rebozado con patata juliana	17 SIN ATÚN Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón	18 Tarrina de helado	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Hummus con tosta Arroz con setas Fruta de temporada	3 Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Patata asada con especias Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate y queso Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada	5 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza Pisto asado Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa minestrone con fideos Rollito de primavera Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	10 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta Espaguetis con salsa de tomate con queso Tarrina de helado	11 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Revuelto con queso Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Cous cous estilo marroquí Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Patata asada al pimentón Fruta de temporada	17 lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Ensalada de verano Paella de verduras Tarrina de helado	18	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ NO CERDO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Hummus con tosta Arroz con setas Tortilla de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate y queso Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza Pollo en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Albóndigas de merluza con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate gratinados con queso Tarrina de helado	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Revuelto del chef Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Pollo en salsa con cous cous marroquí Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fish and chips pescado rebozado con patata juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con setas Tortilla de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Macarrones con salsa de tomate con queso Lomo en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA Magro en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Magro con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Tarrina de helado	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca Lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	2 Hummus con pan Arroz con setas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	3 Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada	5 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA Magro en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, pepino con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Mini polos	11 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Magro asado Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada	17 Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garffón Mini polos	18 Fruta de temporada	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	2 Hummus con tosta Arroz con setas Tortilla de queso Fruta permitida	3 Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	4 Lechuga, tomate, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate y queso Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta permitida	5 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con hortalizas Magro en salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza con patatas Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo al horno Fruta permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Tarrina de helado	11 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Revuelto del chef Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Lomo en salsa con cous cous marroquí Fruta permitida	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fish and chips pescado rebozado con patata juliana Fruta permitida	17 lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado	18	Lechuga, lombarda, maíz Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- * el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	3 Arroz con setas y verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido	4 Patata asada con especias Alitas de pollo rustidas Postre permitido	5 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	6 Patata asada al pimentón Magro asado Postre permitido
9 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al vapor Postre permitido	10 Crema de patata Muslo de pollo rustido Postre permitido	11 Pasta hervida Pollo al horno Postre permitido	12 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	13 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al vapor Postre permitido
16 Pasta hervida Lomo al horno Postre permitido	17 Patata asada al pimentón Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	18 Arroz blanco al horno Pollo asado al horno Postre permitido		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera Hamburguesa mixta al horno Fruta permitida	Hummus con pan Arroz con setas Tortilla de queso Fruta permitida	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA Magro en salsa de tomate Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso Mini polos	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca Lomo en salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Paella Valenciana con pollo, judía verde y garffón Mini polos		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera Fruta de temporada	2 Hummus con pan Arroz con setas Fruta de temporada	3 Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera Fruta de temporada	4 Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate SIN QUESO Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, pepino con alubias Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	11 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	6 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA Magro en salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Lomo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana Tortilla francesa Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ RÉGIMEN

JUNIO 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, maíz, pepino Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus Arroz con setas Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Yogur desnatado	Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún Ensalada de verano Yogur desnatado		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, sandía y melón entre otros.

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

Plato destacado

¡Este mes disfrutamos del pescado de una forma distinta y deliciosa! Nuestras **ALBÓNDIGAS DE MERLUZA** llenas de sabor. ¡No te las pierdas!

Consejo saludable

No olvides que hacer deporte, tiene muchos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!