

PLA ANUAL DE MENJADOR



CEIP La Patacona

CURS: 2025-2026

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 30 de juny de 2025, 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 2025-26.

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

10 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 24-25

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. El preu del menú diari serà de 4'35€.

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 servei 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 2025-26 és "Detectives de la vida saludable". 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 prioritzen les activitats al exterior en espais amb ombra.

Alumnat d'Infantil

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 2025-2026 és de 380 aproximadament. D'ells, 110 són d'Educació Infantil i 270 d'Educació Primària.

EQUIP QUE PRESTA EL SERVEI DEL MENJADOR

Director: José Ignacio González García

Encarregada: Ángela Iglesias González

Cuidadors menjador: 18 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 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, participará 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:



SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, nectarina y pera

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Calamar a la romana Fruta en su jugo CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	09 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina y guisantes de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta	12 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Cazuela de magro con salsa de tomate Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta
15 Crudités de verduras frescas Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lacón al pimentón Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta	16 Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta	17 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	18 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta	19 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta
22 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta	23 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	24 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta	25 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Tarrina de helado de nata y chocolate CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta	26 Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta
29 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	30 Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Huevos rotos Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta	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.		

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Calamar a la romana
Fruita en el seu suc

Lletuga, dacsa, olives
MACARRONES ECO al pesto d'alfabega
amb salsa de tomaca
Hamburguesa mixta amb samfaina i pésols
d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols camperoles
amb hortalisses
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de llegums
con verdures
Cassola de magre en salsa de tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita

SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc a la llima. Fruita

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita

Cruditis de verdures fresques
Espirals toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Braó de porc al pebre roig
Fruita de temporada

Lletuga, olives, cogombre
Crema de verdures campestres
amb creilla, porro, safanòria i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Batut casolà de fruites

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creilla
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

SOPAR: Amanida caprese i peix blanc amb allada. Fruita

SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

SOPAR: Vichyssoise i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llentilles amb verdures
amb creilla, pebrot i safanòria
Aladroc en tempura casolana
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Terrina de gelat de nata i xocolata

Hummus amb natxos
Sopa de picada amb estreletes
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre rostit al romer
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

SOPAR: Creilles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

SOPAR: Pésols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre
Potatge de cigrons amb verdures
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria
Ous trencats
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

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



SABIES QUE

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, nectarina i pera

CONSELLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

- eco Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- 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	ACS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

**Filete de merluza rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

**Macarrones ECO al pesto de
albahaca**

con salsa de tomate

**Hamburguesa mixta con
samfaina**

de cerdo y pavo
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

**Crema de verduras
campestres**

**Pechuga de pollo rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

**Panini casero con tomate y
jamón serrano**

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

**Estofado de albóndigas a la
santanderina**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

**Muslo de pollo rustido al
romero**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **8**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas **9**
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con samfaina
de cerdo y pavo
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda **10**
Alubias camperas
con patata, zanahoria y calabacín
Lomo asado
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria **11**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **12**
Crema de legumbres
con verduras
Magro con tomate
Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca **15**
Macarrones "sin gluten" a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Lomo al pimentón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino **16**
Crema de verduras campestres
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **17**
Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas
Panini casero con tomate y jamón serrano
SIN QUESO
Fruta de temporada

18
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **19**
Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Pechuga de pollo asada con patatas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **22**
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **23**
Macarrones "sin gluten" a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Lomo al horno
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **24**
Crema bretona
con alubias y hortalizas
Estofado de albóndigas a la santanderina
al horno
Fruta de temporada

25
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Crema de calabacín y puerro
Longanizas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **30**
Potaje de garbanzos
Pollo en su jugo
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú



MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Helado

Hummus con pan "sin gluten"

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa castellana con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lacón al pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza prosciutto

con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada

SIN ATÚN

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

SIN ATÚN

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa de picadillo con estrellitas

de aver y cerdo con huevo

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Rollito de primavera

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa falafel con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa juliana con fideos

de verduras

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Verduras asadas con guarnición de arroz

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Guisantes salteados encebollados

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza vegetal

con tomate y queso
Fruta de temporada

18

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Arroz con verduras

Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Orly de verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Pisto asado con guarnición de arroz

Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella de verduras

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa minestrone con estrellitas

sopa de verduras

Calabacín relleno de arroz y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa de ave con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Pollo con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Pollo al pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza vegetal

con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas de ave a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas de ave en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz de verduras

Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Helado

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Lomo asado con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Pechuga de pollo asada con patatas

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Lomo en salsa de queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Pollo en su jugo

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa castellana con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lacón al pimentón

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Fruta permitida

Solomillo de pollo empanado

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza prosciutto

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas permitidas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de magro a la santanderina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa de picadillo con estrellitas

de aver y cerdo con huevo

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

con patata

Fruta permitida

Huevos rotos



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

8

Arroz con setas y verduras permitidas

Filete de merluza al vapor

Postre permitido

9

Pasta hervida con hortalizas permitidas

Filete de lomo al horno

Postre permitido

10

Patata asada con especias

Tortilla de queso

Postre permitido

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Postre permitido

12

Crema de patata

Magro asado

Postre permitido

15

Pasta hervida con verduras permitidas

Filete de lomo al horno

Postre permitido

16

Crema de patata

Pollo guisado

Postre permitido

17

Patata asada al pimentón

Pollo en su jugo

Postre permitido

18

Arroz blanco al horno

Pescado blanco asado

Postre permitido

19

Patata asada con especias

Tortilla francesa

Postre permitido

22

Patata asada al pimentón

Boquerón al horno

Postre permitido

23

Pasta hervida con verduras permitidas

Tortilla francesa con queso

Postre permitido

24

Crema con verduras permitidas

Magro al horno

Postre permitido

25

Arroz blanco al horno

Pollo guisado

Postre permitido

26

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo rustido

Postre permitido

29

Crema con verduras permitidas

Lomo al horno

Postre permitido

30

Patata asada con especias

Huevos rotos

con patata

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS CACAHUETE-MELOCOTÓN

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Batido casero de frutas permitidas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **8**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas **9**
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Pollo al horno con samfaina
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda **10**
Alubias camperas
con patata, zanahoria y calabacín
Revuelto de calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria **11**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **12**
Crema de legumbres
con verduras
Magro con tomate
Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca **15**
Macarrones "sin gluten" a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Lomo al pimentón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino **16**
Crema de verduras campestres
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **17**
Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas
Panini casero con tomate y jamón serrano
SIN QUESO
Fruta de temporada

18
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **19**
Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **22**
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **23**
Macarrones "sin gluten" a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **24**
Crema bretona
con alubias y hortalizas
Pollo a la santanderina
al horno
Fruta de temporada

25
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

Hummus con pan **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **29**
Crema de calabacín y puerro
Filete de lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **30**
Potaje de garbanzos
Huevos rotos
con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ RÉGIMEN

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Filete de lomo al horno con pisto asado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro asado

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de lomo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pollo guisado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pollo en su jugo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

con pescado y marisco

Arroz del senyoret

Yogur desnatado

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Filete de abadejo al caldo corto

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Magro al horno

Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo

Yogur desnatado

Hummus con nachos

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Tortilla francesa

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

