

"FIESTA TEX-MEX"

Fusión Tex Mex

(nachos con hummus)

Sopa Azteca

(sopa mexicana con ave, tomate y cilantro)

Tacos mariachis

(con pollo, mix de pimientos y
especias)

Dulce corazón de México

(postre de vainilla y chocolate)



ircosl.com

"FESTA TEX-MEX"

Fusió Tex Mex

(natxos amb hummus)

Sopa Asteca

(sopa mexicana amb au, tomaca i coriandre)

Tacs mariachis

(amb pollastre, mix de pimentó i espècies)

Dolç cor de Mèxic

(postres de vainilla i xocolata)



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2 Hummus con pan de barra</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>3 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>5 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>6 FESTIVO</p>
<p>9 Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>11 kikos de garbanzos</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>17 Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta de temporada</p>	<p>20 Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan sin gluten</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten"</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Guiso de pollo en salsa Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>	<p>3</p> <p>Arroz hervido con verduras permitidas</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre permitido</p>	<p>4</p> <p>Crema de hortalizas permitidas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>5</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>10</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>11</p> <p>Crema de patata</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>12</p> <p>Arroz blanco al horno con verduras permitidas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>13</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>
<p>16</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>17</p> <p>Crema de hortalizas permitidas</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>18</p> <p>Arroz hervido con verduras permitidas</p> <p>Filete abadejo al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p>	<p>19</p> <p>Patata asada con jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Guisado de pollo en salsa con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Humus con pan de barra 2</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Librito de york y queso</p> <p>jamón cocido y queso al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo adobado al ajillo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Nachos con hummus 20</p> <p>Sopa mexicana</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Alpro de vainilla</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada 2 Calabacín rehogado Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada 3 Arroz blanco con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Fruta permitida	Ensalada 4 Crema de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 5 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Tortilla francesa Fruta permitida	6 FESTIVO
Ensalada 9 Calabacín rehogado Pechuga de pollo al limón Fruta permitida	Ensalada 10 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de merluza al vapor Fruta permitida	Ensalada 11 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 12 Arroz blanco con verduras permitidas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 13 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 16 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	Ensalada 17 Crema de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 18 Arroz blanco con verduras permitidas Filete abadejo al horno Fruta permitida	Ensalada 19 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 20 Calabacín rehogado Pechuga de pollo asada Fruta permitida



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan sin gluten</p> <p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>10</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>11</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Guiso de magro en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>12</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>16</p> <p>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Filete abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>19</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Guiso de pollo en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo encebollado Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Magro al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Magro asado Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Yogur</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz salteado con hortalizas</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Librito de york y queso</p> <p>jamón cocido y queso al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>SIN TOMATE FRITO</p> <p>Lomo adobado al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Nachos con hummus 20</p> <p>Sopa mexicana</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con tosta</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Solomillo de pollo empanado con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate al curry</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de merluza con muselina de guisantes</p> <p>con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas de ave en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Pechuga de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Nachos con hummus</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis</p> <p>con pollo, mix de pimientos y especias</p> <p>Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Hummus con pan de barra 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 3</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 4</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 5</p> <p>Macarrones ECO con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 9</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Lomo con muselina de guisantes con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>kikos de garbanzos 11</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Guiso de albóndigas en salsa de hortalizas carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Lomo asado al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>Muslo de pollo a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tacos mariachis pollo tiras, pimientos y especias Postre especial</p>



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Pisto asado</p> <p>Sopa de verduras con fideos SANAVI</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>3</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Arroz SANAVI con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>4</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas y tomate</p> <p>5</p> <p>Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate al curry</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Calabacín rehogado</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda y olivas</p> <p>10</p> <p>Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y albahaca</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>11</p> <p>Verduras salteadas a la provenzal</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>12</p> <p>Arroz SANAVI con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>13</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y olivas</p> <p>16</p> <p>Macarrones NUTRICIA con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Verduras salteadas a la provenzal</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas, tomate y maíz</p> <p>18</p> <p>Arroz SANAVI con setas y calabaza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>19</p> <p>Pisto asado</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>20</p> <p>Sopa de verduras con fideos SANAVI</p> <p>Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate</p> <p>Gelatina de sabores</p>



Sabías que...

Consejos saludables



POSTRES



Pasta



Arroz



Fruta



Pescado



Huevo



Legumbres



Carne



Carne



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Pescado



Pescado



Legumbres



Legumbres



Carne



Carne



Arroz



Legumbres



Lácteo sin azúcar



ircosl.com