

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Gelat de l'oncle Sam

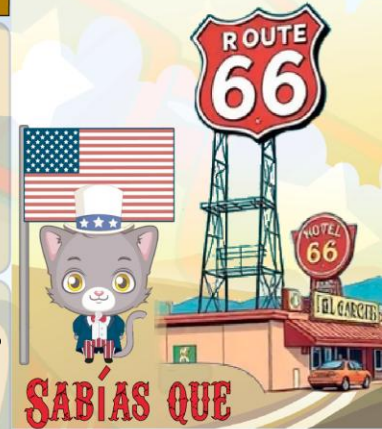


ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

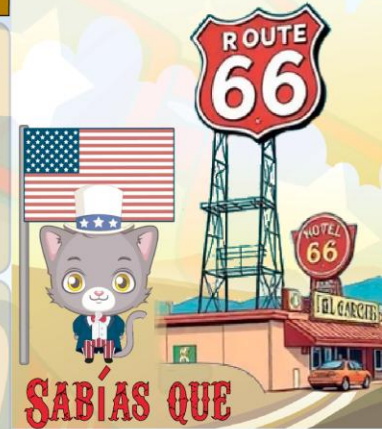
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con pan Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	18 Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero con harina de maíz Fruta de temporada	26 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas Mini polos



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

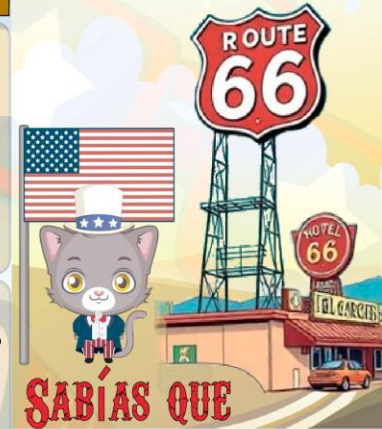
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con pan "sin gluten" Crema de coliflor con picastostes "sin gluten" Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	18 Crudivitès de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero con harina de maíz Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto del chef Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Macarrones "sin gluten" en salsa de queso Alitas de pollo rustidas Helado
				29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

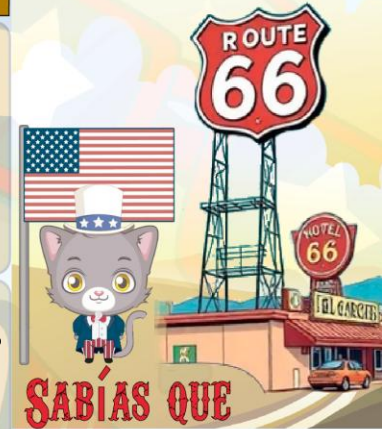
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	18 Crudivitès de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, olivas Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

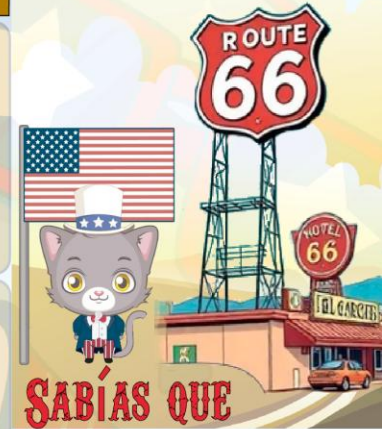
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta permitida	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta permitida	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta permitida	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta permitida/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	18 Crudivit de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas permitidas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta permitida	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta permitida	26 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta permitida	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

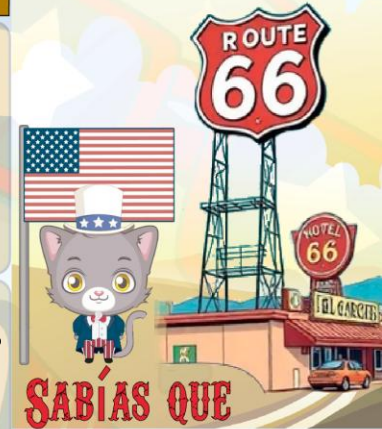
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
4 Patata asada con especias Filete de merluza al horno Postre permitido	5 Crema con verduras permitidas Pollo rustido Postre permitido	6 Arroz de rape y gambas Lomo al asado Postre permitido	7 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	8 Macarrones integrales con verduras permitidas Salmón al horno Postre permitido
11 Crema con verduras permitidas Pechuga de pollo al horno Postre permitido	12 Patata asada con especias Guiso de magro asado Postre permitido	13 Espaguetis integrales con verduras permitidas <small>con verduras y hierbas aromáticas</small> Filete de merluza al vapor Postre permitido	14 Patata asada al pimentón Muslo de pollo asado Postre permitido	15 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido
18 Crema con verduras permitidas Filete de lomo rustido Postre permitido	19 Paella con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	20 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	21 Macarrones integrales con aceite de oliva y orégano Pavo guisado Postre permitido	22 Crema con verduras permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido
25 Crema con verduras permitidas Filete de lomo asado Postre permitido	26 Patata asada al pimentón Filete de merluza al vapor Postre permitido	27 Tosta de pan con queso y aceite de oliva Arroz con pollo y verduras permitida Postre permitido	28 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	29 Macarrones integrales salteados con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta permitida	Humus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta permitida/yogur	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry SIN MANZANA Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	Crudité de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO SIN COCO Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas permitidas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta permitida	Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta permitida	Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

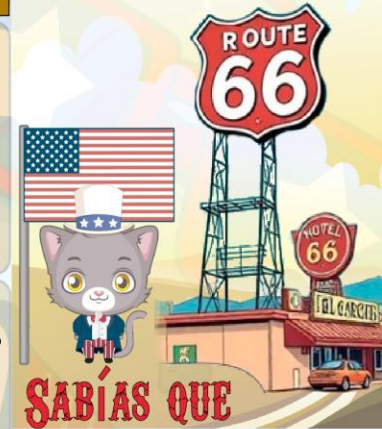
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN TOMATE FRITO Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz blanco al horno Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales hervidos SIN TOMATE FRITO Goulash de pavo Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesas al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías verdes y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

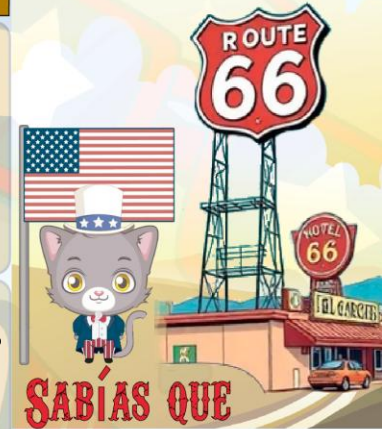
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Pechuga de pollo en su jugo Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de pollo con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Pollo en salsa con cous cous Fruta de temporada	18 Crudivit de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa de ave al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, olivas Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado	29



SABÍAS QUE

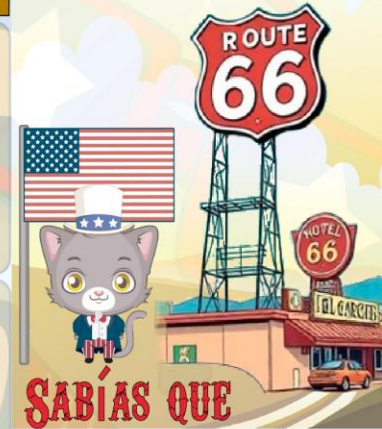
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz 4 Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	Hummus con pan 5 Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6 Arroz con verduras y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 8 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas 11 Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dada y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	Lechuga, remolacha, pepino 13 Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Lomo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 14 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 21 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria 26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	27 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 28 Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	29 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas Helado



CONSEJOS SALUDABLES

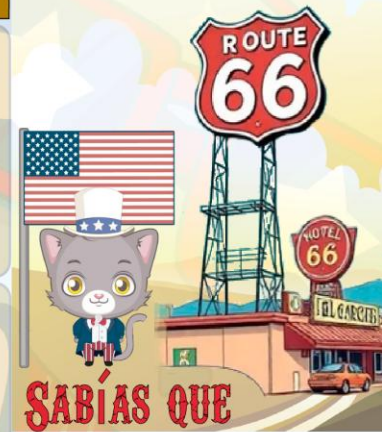
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz 4 Bravas de zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 5 Crema de coliflor Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6 Arroz SANAVI con verduras y brotes de ajo Champiñones con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Guiso de patatas con hortalizas Calabacín salteado con puerro y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 8 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y albahaca Verduras asadas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 11 Crema de remolacha con zanahoria Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Guiso de patatas con hortalizas Verduras asadas al romero Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Espaguetis NUTRICIA a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Champiñones con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 14 Guiso de patatas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 15 Arroz SANAVI con salsa de tomate Patatas encebolladas Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Pisto asado Fruta de temporada	Crudité de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada CON ARROZ SANAVI Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Guiso de patatas con hortalizas Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 21 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Patata asada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 22 Crema de verduras Verduras a la provenzal Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 Gaspacho andaluz Patata al horno al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria 26 Guiso de patatas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	Tosta de pan BAJO EN PROTEÍNA con tomate y aceite de oliva Paella SANAVI con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 28 Guiso de patatas con hortalizas Verduras al horno Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Calabacín encebollado Gelatina de sabores



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

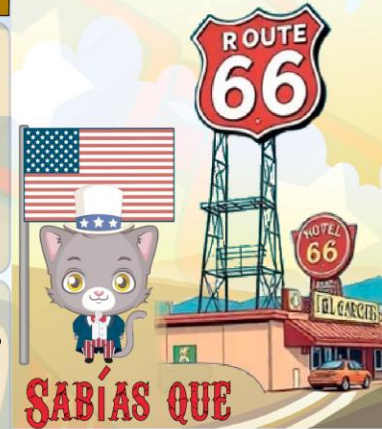
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Patata al horno especiada Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Tortilla francesa Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de verduras con brotes de ajo Soja texturizada salteada con tomate Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Pasta de lentejas al pesto de albahaca con tomate Verduras al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Pasta de lentejas a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Parrillada de verduras Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Crudivit de verdura fresca Paella con verduras de temporada Soja texturizada salteada con tomate Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Tortilla de queso Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Pasta de lentejas a la italiana con tomate y queso Champiñones en salsa verde Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	26 Tosta de pan con queso y tomate Paella de verduras Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Soja texturizada salteada con tomate Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

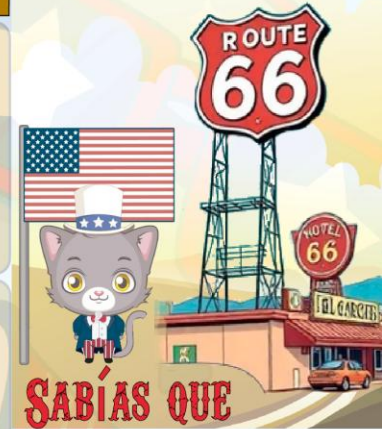
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Lomo asado Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada/yogur	12 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry con manzana Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Lomo guisado Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada	18 Crudivit de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO Lomo al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Gazpacho andaluz Hamburguesas al horno con patatas Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta de temporada	26 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías verdes y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	28 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Ensalada 4 Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con verduras permitidas Filete de merluza al horno Fruta permitida	Ensalada 5 Crema con verduras permitidas Pollo rustido Fruta permitida	Ensalada 6 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 7 Garbanzos con tomate al tomillo con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 8 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Pollo al horno Fruta permitida
Ensalada 11 Crema con verduras permitidas Pechuga de pollo al horno Fruta permitida	Ensalada 12 Cassoulet de alubias con hortalizas con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 13 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de merluza al vapor Fruta permitida	Ensalada 14 Garbanzos estofados con verduras permitidas Muslo de pollo asado Fruta permitida	Ensalada 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 18 Crema con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 19 Paella con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Fruta permitida	Ensalada 20 Lentejas ECO con sofrito de verduras con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 21 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Goulash de pavo Fruta permitida	Ensalada 22 Crema con verduras permitidas Muslo de pollo al horno Fruta permitida
Ensalada 25 Crema con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacin, cebolla y zanahoria Filete de merluza al vapor Fruta permitida	Ensalada 27 Tosta de pan con queso y aceite de oliva Arroz con pollo y verduras permitida Fruta permitida	Ensalada 28 Ensalada de lentejas ECO con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada 29 Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Pollo rustido Fruta permitida



SABÍAS QUE















CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco
Hortofrutícolas

ALÉRGENOS	(1)		(2)							(3)				
	 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 APRO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCES
ARROZ CON TOMATE												X		
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)														
ARROZ DE RAPE, GAMBA Y BROTES DE AJO		X		X								X	X	
PAELLA CON VERDURA DE TEMPORADA												X		
CREMA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA												X		
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES INTEGRALES	X													
CREMA BRETONA												X		
GAZPACHO ANDALUZ												X		
DHAL DE LENTEJAS ECO	X													
ENSALADA DE LENTEJAS ECO	X													
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS / GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS												X		
GARBANZOS CON TOMATE AL TOMILLO												X		
GARBANZOS ESTOFADOS														
CASSOULET DE ALUBIAS CON HORTALIZAS												X		
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURAS Y COMINO	X											X		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X		X		
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y SALSA DE CHAMPIÑONES	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
MACARRONES ECO / MACARRONES INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X			X		X		
PASTEL DE BRÓCOLI CON PUERRO Y CEBOLLA							X					X		
MAC&CHEESE (MACARRONES INTEGRALES)	X		X			X	X			X		X		
ENSALADA CON ESPINACAS Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)														

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUESTROS PLATOS														
ALITAS DE POLLO RUSTIDAS A LA BARBACOA												X		
FILETE DE LOMO EN SALSA CON COUS COUS	X					X				X		X		
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA												X		
HAMBURGUESAS AL HORNO CON PATATAS						X						X		
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO EN SALSA LIONESA						X						X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO / MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MÁIZ												X		
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN												X		
GUISADO DE MAGRO CON PATATA DADO Y VERDURAS AL ROMETO												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
ORLY DE MERLUZA CASERO	X	X	X	X									X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
FILETE DE ABADEJO CON MUSELINA DE GUISANTES				X								X		
BACALAO REBOZADO CON CHIPS CASEROS DE ZANAHORIA	X	X		X		X	X			X			X	
TORTILLA DE PUERRO Y CALABACÍN			X											
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA DE QUESO			X				X							
REVUELTO DEL CHEF			X				X							
NACHOS TRIANGULARES	X						X							
HUMMUS (PURÉ DE GARBANZOS)											X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X							
SNACK CASERO DE LENTEJAS	X													
CHIPS VEGETALES CASEROS														
CRUDITÉS DE VERDURA FRESCA														
ENSALADA DE COL														
HELADO			X		X		X	X						
FRUTA DE TEMPORADA														
BATIDO CASERO DE FRUTAS							X							
YOGUR ARTESANO							X							

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

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:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar



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 y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas y naranja 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 incluimos alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

