



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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.

04

Lechuga, lombarda, maíz

Guiso de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas

Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

05

Hummus con nachos

Crema de coliflor con picatostes integrales caseros

Pollo al ajillo alitas de pollo al horno

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

06

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Arroz de rape, gamba y brotes de ajo

Filete de lomo en salsa al horno con hortalizas

Yogur artesano

CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

07

Lechuga, zanahoria, olivas

Carbanzos con tomate al tomillo

Tortilla de puerro y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta

08

Lechuga, remolacha, maíz

Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate

Salmón al horno salsa de soja, miel y limón

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

11

Snack caseros de lentejas

Crema de remolacha con zanahoria

Longanizas de ave al horno con salsa lionesa

Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

12

Lechuga, zanahoria, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Guiso de magro con patata dado y verduras al romero

Fruta/yogur

CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

13

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

CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta

14

Lechuga, lombarda, maíz

Carbanzos estofados con hortalizas

Muslo de pollo al curry con manzana al horno

Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta

18

Lechuga, lombarda, olivas

Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno

Filete de lomo en salsa con cous cous al horno

Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta

19

Crudités de verduras frescas

Paella con verduras de temporada

Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno

Fruta de temporada

CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta

20

Lechuga, tomate, olivas

Dhal de lentejas ECO

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso

Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata

Batido casero de frutas

CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

22

Lechuga, maíz, pepino

Crema bretona con alubias blancas y hortalizas

Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta

25

Chips vegetales caseros

Gazpacho andaluz

Hamburguesa mixta con patatas fritas al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta

26

Lechuga, zanahoria, maíz

Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Orly de merluza casero

Fruta de temporada

CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

27

Tosta de pan con queso y tomate

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón

Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta

28

Lechuga, tomate, olivas

Ensalada de lentejas ECO

Revuelto del chef

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

29

Ensalada del vaquero viajero ensalada de col

Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso

Alitas Súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera

Helado del tío Sam

Tarrina de nata y chocolate

CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

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!

- 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)		
	Crasas	ACS
Energía		
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
88g	19.5g	33.5g
		2.5g