

ABRIL

REFRESCA Y CONQUISTA

irco
alimentar cuidando

Patzarosalata

(untable de remolacha)

Horiatiki

(ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

Stifado

(pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas)

Flan del Olimpo

(flan)



ABJota, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



ircosl.com

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Patzarosalata

(untable de remolatxa)

Horiatiki

(amanida de lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

Stifado

(pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques)

Flam de l'Olimp (flam)



ABJota, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta CENA: Sopa de ave con sémola y pescado blanco en salsa verde. Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y muslos de pullo al horno. Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Alitas de pollo rustidas al horno Fruta CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur CENA: Sopa de ave con verduras y patata. Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Pasta Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Flan del dragón CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
2319kj		
913kcal	43.2g	8.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita ☾ SOPAR: Sopa d'au amb sémola i peix blanc en salsa verda. Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita ☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i cuixes de pollastre al forn. Fruita	15 Lletuga, dacsca, pepino ☼ Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita ☾ SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita ☾ SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita ☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita ☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita ☾ SOPAR: Crema de carabassa i estofat de polit. Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives ☼ Macarrons integrals en salsa bolognesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca ☾ SOPAR: Consomé llim amb allada. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, cogombre ☼ Olleta alacantina amb fesols, lentilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita ☾ SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria, poma i gingebre Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa ☼ Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita ☾ SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca ☼ Cuisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita ☾ SOPAR: Sopa minestrone i polit en salsa. Fruita	30 ☼ Hummus amb olives de kalamata i llima ☼ Horiatici lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga ☼ Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques ☼ Flam del drac amb ceba i crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I 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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.



SABIES QUE ?

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

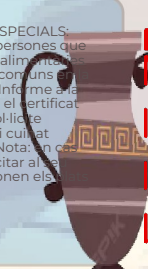
Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- ☼ **Ingredientes ECO**
- ☑ **Pescado sostenible**
- ☼ **De temporada**
- ☑ **Fuente de omega 3**
- ☼ **Gastronomia local**
- ☾ **Sugerencia CENA**
- ☼ **Proteina vegetal**
- ☼ **Dia menú temático**
- * **Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mg dia)

Energia	Creix	ACS
2319kj		
913kcal	43.2g	8.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creilla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa d'au en salsa d'hortalisses al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	15 Lentilles ECO camperoles amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creilla i ceba Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creilla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creilla Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrone integrales amb tomaca i xampinyó logurt	24 Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria, poma i gíngebre Llonganisses d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca Cuisat de lletilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creilla, pastanaga i ceba Truita de creilla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata Llesca Horiatici lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creilles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques Flam del drac flam de vainilla	



SABIES QUE ?

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

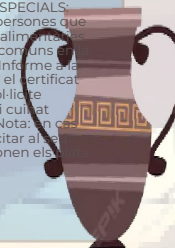
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got!
Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino eco Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha eco Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz eco Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 ★ Hummus con olivas de kalamata Mosta ★ Horiatik lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano ★ Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas ★ Flan del dragón flan de vainilla	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- eco** 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.

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita	14 Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita	15 Lletuga, dacsca, pepino Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita
17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu	20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita
22 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	23 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	24 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita	25 Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt	26 Lletuga, remolatxa, cogombre Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca Cuisat de lletilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata i llima Horiatiki Lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques Flam del drac flam de vainilla	31 Lletuga, remolatxa, cogombre Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita



SABIES QUE ?

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

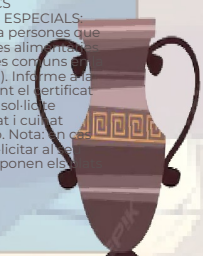
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Pollo deshuesado a la cazadora al horno con pimiento rojo y champiñón Fruta CENA: Sopa de ave con sémola y pescado blanco en salsa verde. Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y muslos de pullo al horno. Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Pollo deshuesado rustido Fruta CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Pollo deshuesado al estilo criollo al horno Fruta CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur CENA: Sopa de verduras con tomate y ajo. Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Pasta Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado deshuesado con patatas pollo marinado con limón, aceite de olivas y hierbas aromáticas Flan del dragón CENA: Crema de champiñones con tortilla 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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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	AGS
2319kj		
913kcal	43.2g	8.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creilla i porro Pollastre desossat a la caçadora al forn amb pimentí i xampinyó Fruita ☾ SOPAR: Sopa d'au amb sémola i peix blanc en salsa verda. Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita ☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i cuixes de pollastre al forn. Fruita	15 Lletuga, dacsca, pepino ☾ Lentilles ECO camperoles amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creilla i ceba Fruita ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creilla, ceba, safanòria i porro Pollastre desossat rostit Fruita ☾ SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita ☾ SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Rodanxa de lluç arrebossada Fruita ☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Pollastre dessosat a l'estil crioll al forn Fruita ☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons amb verdures Truita de creilla Fruita ☾ SOPAR: Crema de carabassa i estofat de polit. Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives ☾ Macarrons integrals en salsa bolognesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca ☾ Sopar: Consomé d'ellam amb allada. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, cogombre ☾ Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita ☾ SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria, poma i gingebre Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa ☾ Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita ☾ SOPAR: Creilles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca ☾ Cuisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creilla, pastanaga i ceba Truita de creilla i carabasseta Fruita ☾ SOPAR: Sopa minestrone i polit en salsa. Fruita	30 ☾ Hummus amb olives de kalamata i llima ☾ Horiatici lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga ☾ Stifado desossat amb creilles pollastre marinat amb llima, oli d'olives i herbes aromàtiques ☾ Flam del drac ☾ Sopar: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS I 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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.



SABIES QUE ?

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

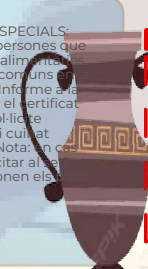
Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3319kj		
913kcal	43.2g	8.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso Flan del dragón flan de vainilla	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 (Ley 1169/2011, art. 6). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Hummus de cigrons Arros viudo amb verdures de temporada Hamburguesa d'au en salsa d'hortalisses al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	15 Lletuga, dacsa, pepino Verdures bollides amb garnició d'arròs Truita de creïlla i ceba Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb hortalisses Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses Lluç rostit al forn Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsa Arros amb salsa de tomaca Filet de lluç al caldo curt Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita	23 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Pernil i formatge logurt	24 Lletuga, remolatxa, cogombre Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo a la llima Fruita
27 Lletuga, dacsa, olives Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arros amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsa Verdures bollides amb garnició d'arròs Truita de creïlla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata Estifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'olive i herbes aromàtiques Pernil i formatge Flam del drac flam de vainilla	



SABIES QUE ?

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomia local**
- Sugerencia CENA**
- Proteina vegetal**
- Dia menú temàtic**
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els plats servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		01 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta	02 Festivo	03 Festivo
06 Festivo	07 Festivo	08 Festivo	09 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Arroz hervido Paleta de york y queso Fruta	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	16 Crema de patata Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	17 Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Filete de merluza al horno Fruta
20 Arroz hervido Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al limon Fruta
27 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	28 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta	29 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	30 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

-  **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.**

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 (Ley 1169/2011, art. 6). Informe a la Dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		01 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita	02 Festiu	03 Festiu
06 Festiu	07 Festiu	08 Festiu	09 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Arròs bollit Paleta de pernil dolç i formatge Fruita	15 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	16 Crema de creïlla Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	17 Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Filet de lluç al forn Fruita
20 Arròs bollit Filet de lluç al caldo curt Fruita	21 Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita	22 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	23 Pasta "sense gluten" bollida Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	24 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo a la llima Fruita
27 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita	28 Arròs bollit Filet de lluç al vapor Fruita	29 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	30 Arròs bollit Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural	



SABIES QUE ?

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan,
kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got!
Beure aigua durant el menjar ajuda a
tindre energia. I recorda: en el menjador
tots estem aprenent, així que provar
aliments nous amb curiositat... és una
xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els plats servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con hortalizas Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Cazuela de magro con hortalizas al horno Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Lomo asado Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Pavo al limón al horno Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Pollo en su jugo Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso Flan del dragón flan de vainilla	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 (Ley 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos que componen los platos servidos.



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	Hummus de cigrons 14 Arros viudo amb verdures de temporada Hamburguesa d'au en salsa d'hortalisses al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, dacsca, pepino 15 Llentilles camperes amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 16 Crema mediterrània amb hortalisses Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 17 Cassoulet de fesols amb hortalisses Cassola de magre amb hortalisses al forn Fruita
Lletuga, safanòria, dacsca 20 Arròs amb salsa de tomaca Llom torrat Fruita	Lletuga, llombarda, olives 21 Crema de floricol Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	Lletuga, safanòria, pepino 22 Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 23 olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Pernil i formatge logurt	Lletuga, remolatxa, cogombre 24 Olleta alicantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Títot a la llima al forn Fruita
Lletuga, dacsca, olives 27 Crema de safanòria Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 28 Arros amb floricol i alls tendres Pollastre en el seu suc Fruita	Lletuga, safanòria, dacsca 29 Cuisat de llentilles amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita	Hummus amb olives de kalamata 30 Estifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'olive i herbes aromàtiques Pernil i formatge Flam del drac flam de vainilla	



SABIES QUE ?

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got!
Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els plats servits.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creilla i porro Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa de falafel en salsa d'hortalisses al forn Fruita	15 Lentilles ECO camperoles amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creilla i ceba Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creilla, ceba, safanòria i porro Graellada de verdures amb guarnició d'arròs Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Bajoques saltades Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creilla Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrone integrales amb tomaca i xampinyó logurt	24 Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria, poma i gíngebre Hamburguesa de falafel en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca Guisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creilla, pastanaga i ceba Truita de creilla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata i pesca Horiatiki lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Albergina torrada amb guarnició d'arròs Flam del drac flam de vainilla	



SABIES QUE ?

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

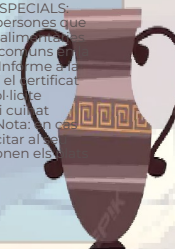
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita	14 Lletuga, dacsa, pepino eco Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita
17 Festiu	Lletuga, tomaca, dacsa, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	18 Festiu	19 Festiu	20 Festiu
Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita	23 Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt	24 Lletuga, remolatxa, cogombre Olleta alacantina amb fesols, lentilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
Lletuga, dacsa, olives Crema de safanòria Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	27 Lletuga, dacsa, olives Crema de safanòria Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsa Cuisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata i fesca Horiatiki Lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques Flam del drac flam de vainilla



SABIES QUE ?

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

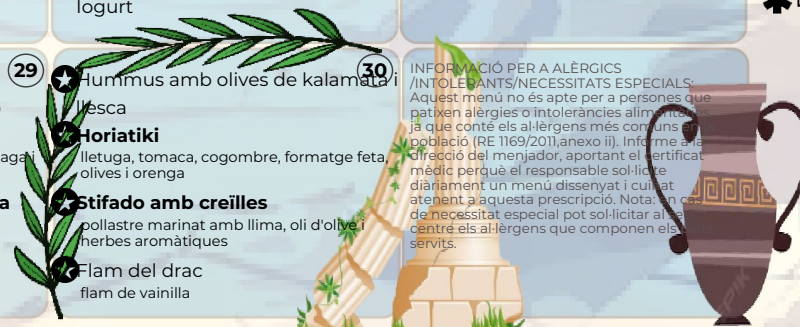
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita	14 Lletuga, dacsa, pepino eco Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita	15 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita
17 Festiu	Lletuga, tomaca, dacsa, olives 17 Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	18 Festiu	19 Festiu	20 Festiu
Lletuga, safanòria, dacsa 20 Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	Lletuga, llombarda, olives 21 Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	Lletuga, safanòria, pepino 22 Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons integrals en salsa bonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt	24 Lletuga, remolatxa, cogombre 24 Olleta alacantina amb fesols, lentilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
Lletuga, dacsa, olives 27 Crema de safanòria Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 28 Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa 29 Cuisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata i fesca Horiatiki lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques Flam del drac flam de vainilla	30 Festiu



SABIES QUE ?

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

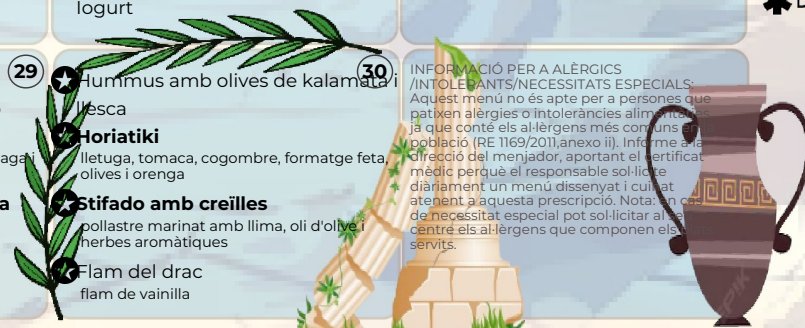
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got!
Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- eco** 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.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas 01 Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino eco Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha eco Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz eco Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Pasta Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Flan del dragón flan de vainilla	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, olives 01 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó, pimentó roig i porro Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita	15 Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita
20 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Capritxos de calamar Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons satai amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de creïlla Fruita	23 Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt	24 Olleta alacantina amb fesols, lentilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita
27 Lletuga, dacsca, olives Crema de safanòria, poma i gingebre Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca Cuisat de lentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita	30 Hummus amb olives de kalamata Llesca Horiatiki Lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Stifado amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques Flam del drac flam de vainilla	



SABIES QUE ?

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

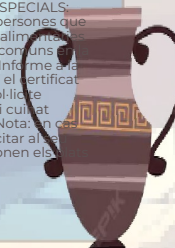
ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.



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 lo 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 abril encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, pepino, puerro, guisantes, zanahoria, fresas y naranja entre otros.

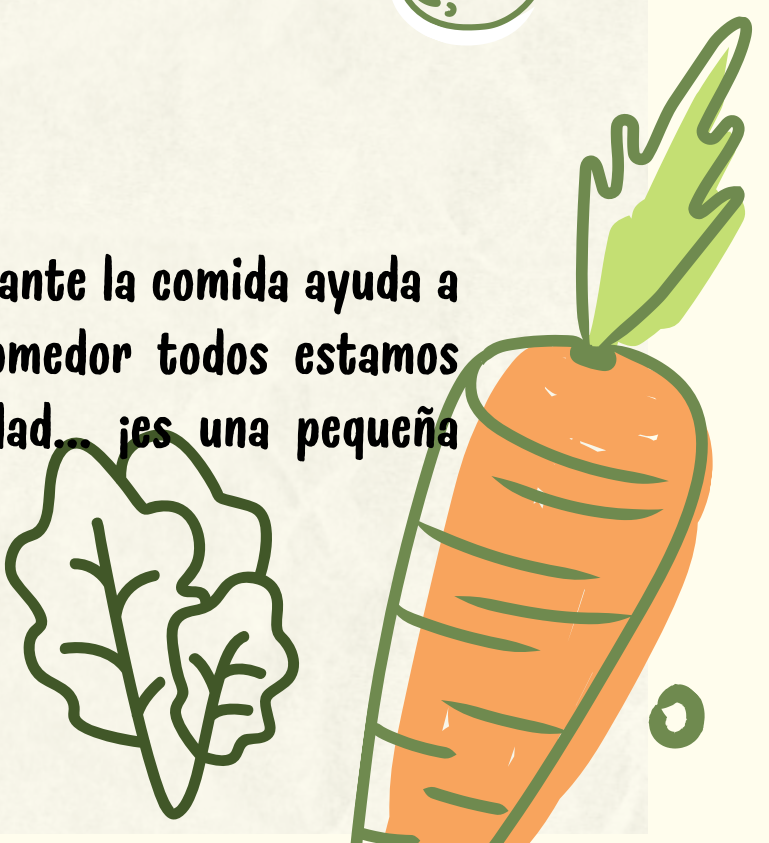
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestra **OLLETA ALICANTINA**: Cereales, legumbres y hortalizas en un mismo plato. Un plato de lo más completo nutricionalmente y además muy rico.

Consejo saludable

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía para jugar y aprender. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad, ¡es una pequeña aventura!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.