



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz ⁰¹ Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras al horno con tomate, calabacín y pimiento 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	Festivo ²	Festivo ³
Festivo ⁶	Festivo ⁷	Festivo ⁸	Festivo ⁹	Festivo ¹⁰
Festivo ¹³	🍷 Hummus con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate y hortalizas Caprichos de calamar Fruta en su jugo 🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas ¹⁵ Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Lomo en salsa al toque de pimienta al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁶ Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Huevos al plato al horno con pisto de verduras Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino ¹⁷ Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, maíz, olivas ²⁰ Sopa de cocido con verduras y fideo integral de ave y cerdo con huevo Filete de lomo en salsa de cebolla al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ²¹ Arroz con salsa de tomate 🍷 Salmón en salsa de puerros al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ²² 🌱 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	kikos caseros de garbanzo ²³ Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de verduras y pollo a la naranja. Fruta	Lechuga, tomate, maíz ²⁴ Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de merluza a la romana casera al limón 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Chips caseros de vegetales frescos ²⁷ Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ²⁸ 🍷 Rancho canario con fideo integral con garbanzos Tortilla de queso 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, maíz, pepino ²⁹ Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozado casero al pimentón con harina de maíz 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	🌱 Tzatziki salsa griega de yogur y pepino ³⁰ 🌱 Horiatiki tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano 🌱 Musaka con carne picada de cerdo, berenjena y tomate 🌱 Flan del Olimpo Flan de queso casero 🌙 CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta	



SABÍAS QUE

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

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

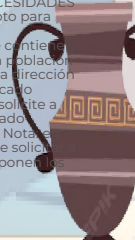
¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3468kj		
829kcal	38.4g	7.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	19.4g	28.7g
		2.6g





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Hummus amb natxos
Macarrons integrals napolitana
amb tomaca i hortalisses
Capritxos de calamar
Fruita en el seu suc

SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs,
olives
Arròs de rap, gamba i brots d'all
Llom en salsa al toc de pebre
negre
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdres i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons satai
amb carabassa, coco, soja i coriandre
Ous al plat
al forn amb samfaina de verdres
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Crema de floricol amb formatge
Aletes de pollastre rostides a la
mel
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana amb verdres i acompanyament de xips vegetals. Fruita

Lletuga, dacs, olives
Sopa de bullit amb verdres i
fideu integral
d'au i porc amb ou
Filet de llom amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Lentilles ECO amb porro i
safanòria
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita

kikos casolans de cigró
Crema de safanòria, poma i
gingebre
Cuixa de pollastre a les herbes
provençals
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Consomé d'lim amb allada. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs
Cassoulet de fesols
amb hortalisses
Filet de lluç a la romana casolana
a la llima
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos
Vichysoisse cremosa
crema de creïlla i porro
Llonganisses al forn amb arbrets
de bròcoli
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdres i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Ranxo canari amb fideu integral
amb cigrons
Truita de formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre
Arròs al forn amb magre
Filet de lluç arrebossat casolà al
pebre roig
amb farina de dacs
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita

Fatziki
salsa grega de iogurt i cogombre
Horiatiki
tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga
Musaka
amb carn picada de porc, albergínia i tomaca
Flam de l'Olimp
sopa de formatge i xampinyons amb truita de verat Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns a la dieta (RE 1169/2011, anexo ii). Informa 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 menjador els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE ?

En l'horari de menjador hi ha menjadors accessibles.
Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

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
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dià susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dià menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3468kj		
829kcal	38.4g	7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	19.4g	28.7g
		2.6g

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA Y CONQUISTA

Tzatziki

(salsa griega de yogur y pepino)

Horiatiki

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

Musaka

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

Flan del Olimpo

(flan casero de queso)



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](https://www.ircosl.com)

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Tzatziki

(salsa grega de iogurt i cogombre)

Horiatiki

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

Musaka

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

Flam de l'Olimp

(flam casolà de formatge)



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, maíz Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada		
6	7	8	9	10
13	Hummus con pan Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Humus con pan 14 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Pollo asado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Lomo con patatas Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Yogur	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras de cerdo y pavo Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Humus con pan 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor SIN QUESO Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 30 Horiatiki SIN QUESO Macarrones salteados con pollo y berenjena SIN QUESO Gelatina de sabores	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada		
6	7	8	9	10
13	Hummus con pan "sin gluten" Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Vychissoise crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

Sopa minestrone con estrellitas

sopa de verduras

Hamburguesa de coliflor y queso con majado de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

13

Hummus con nachos

14

Macarrones integrales napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Caprichos de calamar

Fruta en su jugo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

15

Arroz de rape, gambas y brotes de ajo**Pescado blanco al horno**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Garbanzos Satay

con leche de coco, soja y cilantro

Huevos al plato

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

17

Crema de coliflor con queso**Filete de merluza al horno**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

20

Sopa juliana con fideo integral**Hamburguesa falafel al horno**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

21

Arroz con salsa de tomate**Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

22

Lentejas ECO con puerro y zanahoria

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos

23

Crema de zanahoria, manzana y jengibre**Pescado blanco en salsa**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz

24

Cassoulet de alubias

con verduras

Filete de merluza a la romana casera con limón

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros

27

Vychissoise

crema de patata y puerro

Hamburguesa de coliflor y queso con arbolitos de brócoli

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

28

Rancho canario con fideo integral

VEGETAL

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

29

Arroz al horno con verduras**Filete de merluza rebozada casera al pimentón**

Fruta de temporada

Tzatziki

30

Horiatiki
tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano**Musaka vegetal**

Flan de queso casero

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 1

Sopa de ave con estrellitas**Hamburguesa de ave con
majado de verduras**

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

13

Hummus con nachos

**Macarrones integrales
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Caprichos de calamar

Fruta en su jugo

14

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas**Arroz de rape, gambas y brotes
de ajo****Pollo al horno**

Fruta de temporada

15

Lechuga, pepino, zanahoria

Garbanzos Satay

con leche de coco, soja y cilantro

Huevos al plato

Fruta de temporada

16

Lechuga, lombarda, pepino

Crema de coliflor con queso**Alitas de pollo rustidas a la
miel**con salsa casera
Fruta de temporada

17

Lechuga, maíz, olivas

**Sopa de ave con verduras y
fideo integral****Pollo en salsa de cebolla**

al horno

Fruta de temporada

20

Lechuga, lombarda, olivas

Arroz con salsa de tomate**Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta de temporada

21

Lechuga, pepino, zanahoria

**Lentejas ECO con puerro y
zanahoria**

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

22

Kikos caseros de garbanzos

**Crema de zanahoria, manzana y
jengibre****Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

23

Lechuga, tomate, maíz

Cassoulet de alubias

con verduras

**Filete de merluza a la romana
casera con limón**

Fruta de temporada

24

Chips vegetales caseros

Vychissoise

crema de patata y puerro

**Longanizas de ave al horno con
arbolitos de brócoli**

Fruta de temporada

27

Lechuga, zanahoria, olivas

**Rancho canario con fideo
integral**

VEGETAL

Tortilla de queso

Fruta de temporada

28

Lechuga, maíz, pepino

Arroz al horno con verduras**Filete de merluza rebozada
casera al pimentón**

Fruta de temporada

29

Tzatziki

Horiatiki
tomate, pepino, queso teta, aceitunas y
orégano**Musaka**

SIN CARNE DE CERDO

Flan de queso casero

30

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Hummus con pan 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz con verduras y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Menestra de verduras con arroz Fruta/Postre indicado en IT	2	3
6	7	8	9	10
13	Lechuga, olivas, zanahoria 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Pescado blanco al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor Filete de merluza al horno Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa juliana con fideo integral Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pescado blanco en salsa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta/Postre indicado en IT
Chips vegetales caseros 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Pescado blanco al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza al horno Fruta/Postre indicado en IT	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, aceitunas y orégano Macarrones salteados con berenjena Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta permitida	2	3
6	7	8	9	10
13	Hummus con nachos 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Caprichos de calamar Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de cocido con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta permitida
Chips vegetales caseros 27 Vychissoise crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Rancho canario con fideo integral con garbanzos y fideos Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta permitida	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Musaka casera Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Humus con pan 14 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Pollo asado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Lomo con patatas Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Yogur	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada		
6	7	8	9	10
13	Hummus con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Caprichos de calamar Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos Satay con leche de coco, soja y cilantro Pisto de verduras con huevo al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Cassoulet de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros Vychissoise crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Rancho canario con fideo integral con garbanzos y fideos Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Arroz al horno con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Musaka casera Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al horno con con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Lechuga, olivas, zanahoria 14 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Guiso de patatas con hortalizas Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychissoise crema de patata y puerro Pollo al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	30 Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



FIESTA





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Hummus con pan 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz con verduras y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoiisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	30 Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 1

Sopa de ave con estrellitas

Filete de lomo con majado de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

13

Lechuga, olivas, zanahoria 14

Macarrones integrales napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al vapor

Fruta en su jugo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15

Arroz de rape, gamba y brotes de ajo

Filete de lomo a la pimienta

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 16

Garbanzos con verduras

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino 17

Crema de coliflor

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 20

Sopa de ave con verduras y fideo integral

Filete de lomo en salsa de cebolla

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas 21

Arroz con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 22

Lentejas ECO con puerro y zanahoria

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos 23

Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz 24

Cassoulet de alubias

con verduras

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros 27

Vychisoisse

crema de patata y puerro

Lomo al horno con arbolitos de brócoli

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 28

Garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino 29

Arroz al horno con magro

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

Tzatziki 30

tomate, pepino, aceitunas y orégano

Macarrones salteados con pollo y berenjena

Yogur desnatado

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo al horno con con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Lechuga, olivas, zanahoria 14 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo a la pimienta Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Guiso de patatas con hortalizas Pollo asado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Verduras salteadas con arroz Lomo con patatas Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychissoise crema de patata y puerro Pollo al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz al horno con magro Filete de merluza rebozada casera al pimentón Fruta de temporada	30 Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Yogur	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.

FIESTA





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.

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.

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.

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 EDUCATIUSS

- 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.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



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 nuestro RANCHO CANARIO: Cereales, legumbres, carne 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!