



**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

**04** Lechuga, lombarda, maíz  
**eco** Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas  
 Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

**05** Hummus con nachos  
 Crema de coliflor con picatostes integrales caseros  
 Pollo al ajillo alitas de pollo al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

**06** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo  
 Filete de lomo en salsa al horno con hortalizas  
 eco Yogur artesano  
 CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

**07** Lechuga, zanahoria, olivas  
 Garbanzos con magro  
 Tortilla de puerro y calabacín  
 Fruta de temporada  
 CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta

**08** Lechuga, remolacha, maíz  
 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate  
 Salmón al horno salsa de soja, miel y limón  
 Fruta de temporada  
 CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

**11** Snack caseros de lentejas  
 Crema de remolacha con zanahoria  
 Longanizas de ave al horno con salsa lionesa  
 Fruta de temporada  
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

**12** Lechuga, zanahoria, olivas  
 Cassoulet de alubias con hortalizas  
 Guiso de magro con patata dado y verduras al romero  
 Fruta de temporada  
 CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

**13** Lechuga, remolacha, pepino  
 Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas  
 Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta

**14** Lechuga, lombarda, maíz  
 Garbanzos estofados con hortalizas  
 Muslo de pollo al curry con manzana al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta

**15** Lechuga, tomate, zanahoria  
 Arroz con salsa de tomate  
 Tortilla de patata  
 Fruta de temporada  
 CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta

**18** Lechuga, lombarda, olivas  
 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno  
 Filete de lomo en salsa con cous cous al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta

**19** Crudités de verduras frescas  
 Paella con verduras de temporada  
 Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta

**20** Lechuga, tomate, olivas  
 eco Dhal de lentejas ECO  
 Tortilla de queso  
 Fruta de temporada  
 CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta

**21** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso  
 Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata  
 Batido casero de frutas  
 CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

**22** Lechuga, maíz, pepino  
 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas  
 Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta

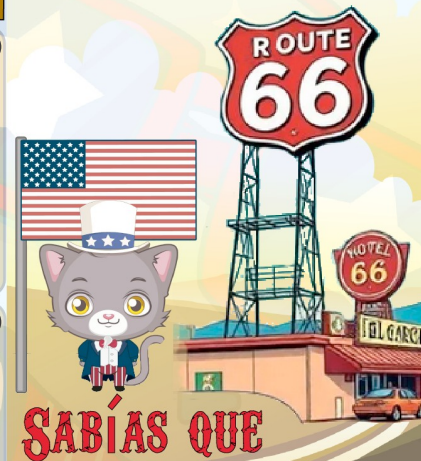
**25** Chips vegetales caseros  
 Gazpacho andaluz  
 Hamburguesa mixta con patatas fritas al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta

**26** Lechuga, zanahoria, maíz  
 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
 Orly de merluza casero  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

**27** Tosta de pan con queso y tomate  
 Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón  
 Fruta de temporada  
 CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta

**28** Lechuga, tomate, olivas  
 Ensalada de lentejas ECO  
 Revuelto del chef  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

**29** Ensalada del vaquero viajero ensalada de col  
 Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso  
 Alitas Súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera  
 Helado del tío Sam Tarrina de nata y chocolate  
 CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



**SABÍAS QUE**  
 En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.  
 MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		2.5g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

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 en 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 seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

**04**

**Lletuga, llombarda, dacsa**

**Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí**  
amb hortalisses

**Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria**

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa juliana i regirat d'alls tendres. Fruita*

**05**

**Hummus amb natxos**

**Crema de floricol amb crostons integrals casolans**

**Pollastre a l'all**  
aletes de pollastre al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita*

**06**

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives**

**Arròs de rap, gamba i brots d'all**

**Filet de llom amb salsa**  
al forn amb hortalisses

ogurt artesà

*SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita*

**07**

**Lletuga, safanòria, olives**

**Cigrons amb magre**

**Truita de porro i carabasseta**

Fruita de temporada

*SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita*

**08**

**Lletuga, remolatxa, dacsa**

**Macarrons integrals al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca

**Salmó al forn salsa de soja, mel i llima**

Fruita de temporada

*SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita*

**11**

**Snack casolans de llentilles**

**Crema de remolatxa amb safanòria**

**Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa**

Fruita de temporada

*SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita*

**12**

**Lletuga, safanòria, olives**

**Cassoulet de fesols**  
amb hortalisses

**Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer**

Fruita de temporada

*SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita*

**13**

**Lletuga, remolatxa, cogombre**

**Espaguetis integrals a la provença**  
amb verdures i herbes aromàtiques

**Filet de lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita*

**14**

**Lletuga, llombarda, dacsa**

**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

**Cuixa de pollastre al curri amb poma**  
al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita*

**15**

**Lletuga, tomaca, safanòria**

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

*SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita*

**18**

**Lletuga, llombarda, olives**

**Pastís de bròcoli amb porro i ceba**  
al forn

**Filet de llom en salsa amb cous cous**  
al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita*

**19**

**Crudités de verdures fresques**

**Paella amb verdures de temporada**

**Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols**  
al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita*

**20**

**Lletuga, tomaca, olives**

**Dhal de llentilles ECO**

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita*

**21**

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives**

**Macarrons integrals a la italiana**  
amb tomaca i formatge

**Gulash de titot**  
al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles

Batut casolà de fruites

*SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita*

**22**

**Lletuga, dacsa, cogombre**

**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses

**Cuixa de pollastre al xilindró**  
al forn amb salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita*

**25**

**Xips vegetals casolans**

**Gaspaxo andalús**

**Hamburguesa mixta amb creïlles fregides**  
al horno

Fruita de temporada

*SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita*

**26**

**Lletuga, safanòria, dacsa**

**Guisat de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Orly de lluç casolà**

Fruita de temporada

*SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita*

**27**

**Tosta de pa amb formatge i tomaca**

**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita de temporada

*SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita*

**28**

**Lletuga, tomaca, olives**

**Amanida de llentilles ECO**

**Regirat del xef**

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita*

**29**

**Amanida del vaquer viatger**  
amanida de col

**Mac & Cheese**  
macarrons integrals amb salsa de formatge

**Aletes Súper Ruta 66**  
aletes de pollastre rostides amb salsa barbacoa casolana

Gelat de l'oncle Sam  
Terrina de nata i xocolate

*SOPAR: Amanida calenta d'espinaacs i truita francesa. Fruita*



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

## CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

# MAYO

## LA FIESTA DE LOS SABORES

**irco**  
alimentar cuidando

**Ensalada del vaquero viajero**  
(ensalada de col)

**Mac&Cheese**  
(macarrones integrales con salsa de queso)

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

**Helado del tío Sam**



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



[ircosl.com](http://ircosl.com)

# MAIG

## LA FESTA DELS SABORS

**Amanida del vaquer viatger**  
(amanida de col)

**irco**  
alimentar cuidando

**Mac&Cheese**  
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

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

**Gelat de l'oncle Sam**

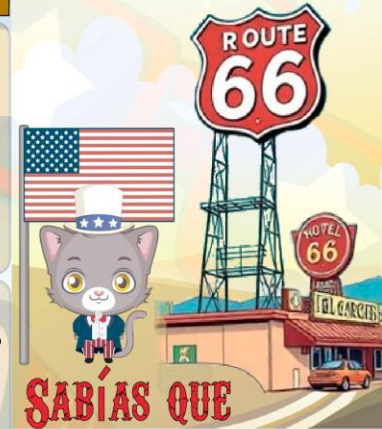


**ABJota**, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



[ircosl.com](http://ircosl.com)

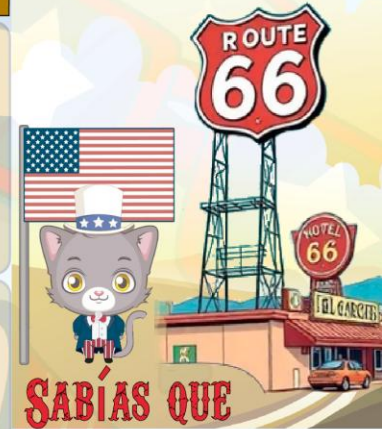
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo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



SABÍAS QUE

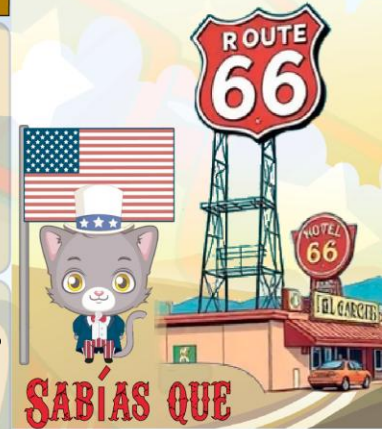
CONSEJOS SALUDABLES

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



CONSEJOS SALUDABLES

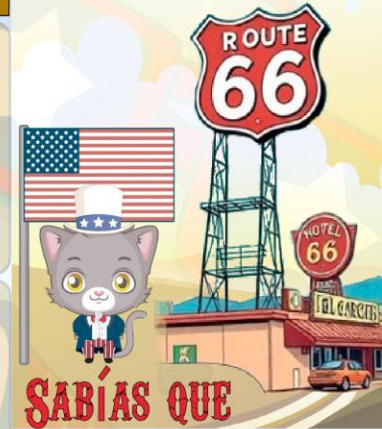
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes					
				1					
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	4	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo al ajillo</b> al horno Fruta de temporada	5	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con magro</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	11	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	12	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	14	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	18	Crudités de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19	Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	20	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Goulash de pavo</b> Fruta de temporada	21	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	25	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	26	<b>Tosta de pan con tomate y aceite de oliva</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27	Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	28	Ensalada de col <b>Espaguetis integrales con salsa de tomate y orégano</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Mini polos	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

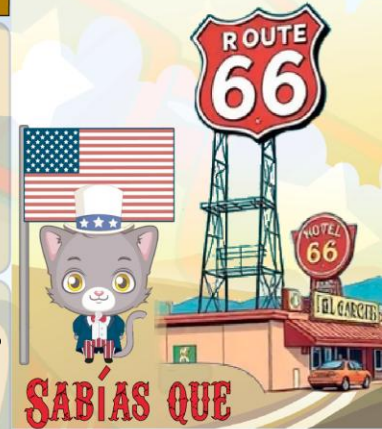
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>4</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>5</b></p> <p><b>Crema de coliflor con picastostes "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa</b></p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b></p> <p><b>Garbanzos con magro</b></p> <p><b>Tortilla de puerro y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>8</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Crema de remolacha con zanahoria</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate <b>15</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p><b>Filete de lomo en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crudités de verdura fresca <b>19</b></p> <p><b>Paella con verduras de temporada</b></p> <p><b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>20</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Goulash de pavo</b></p> <p>Batido casero de frutas</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>22</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>25</b></p> <p><b>Gazpacho andaluz</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, zanahoria <b>26</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Orly de merluza casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Tosta de pan "sin gluten" con queso y tomate</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judías y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>28</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de col <b>29</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" en salsa de queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Helado</p>



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

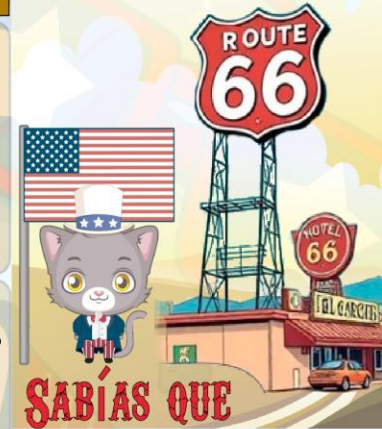
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Pescado blanco al horno</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> <b>Pescado blanco al curry con manzana</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	18 Crudivit de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Pescado blanco al horno</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	22
Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas</b> Fruta de temporada	25 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella de verduras</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Pescado blanco con salsa barbacoa</b> Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

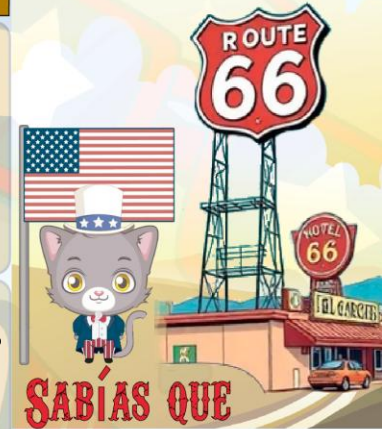
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>5</b> <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo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



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

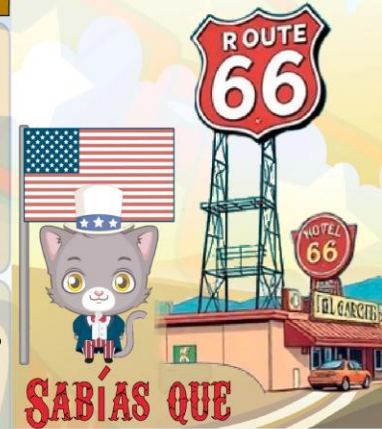
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo al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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

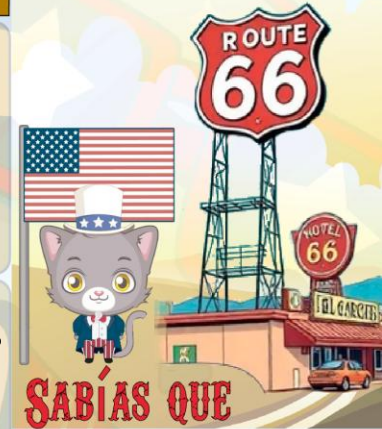
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Crema de coliflor</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Pescado blanco al horno</b> Yogur edulcorado/Postre indicado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmon al horno</b> Fruta/Postre indicado en IT
Snack caseros de lentejas <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pescado blanco al curry con manzana</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT	Crudités de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Pescado blanco al horno</b> Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Tortilla francesa con patata al horno</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta/Postre indicado en IT	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella de verduras</b> Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada de col <b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b> <b>Pescado blanco con salsa</b> yogur edulcorado/Postre indicado en IT



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

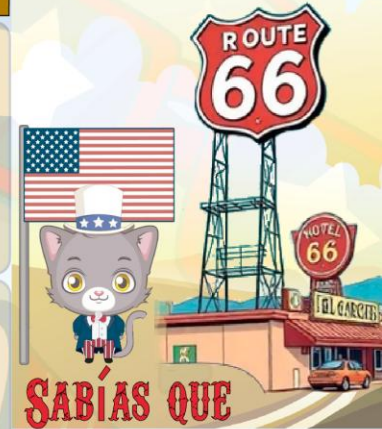
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</b> Fruta permitida	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo al ajillo</b>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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

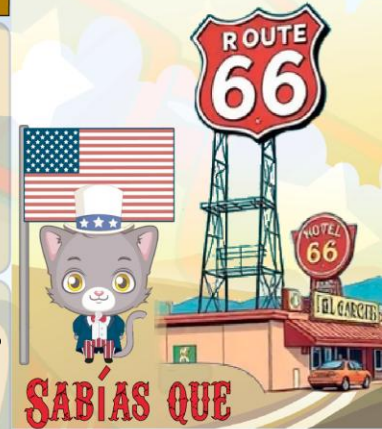
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>5</b> <b>Crema de coliflor con picastostes integrales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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

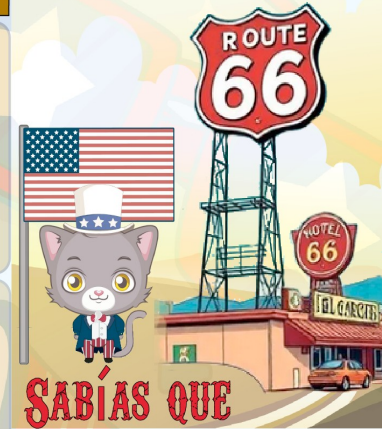
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

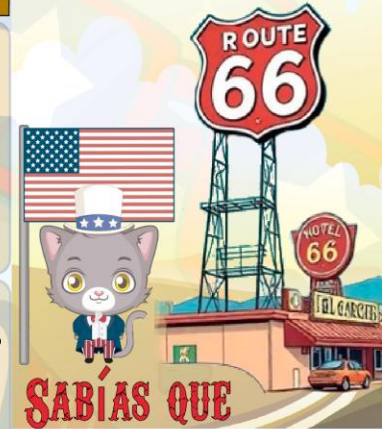
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Crema de coliflor con picatostes integrales caseros</b> <b>Pollo al ajillo</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con magro</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Goulash de pavo</b> Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de verduras</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Pechuga de pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Macarrones "sin gluten" en salsa de queso</b> <b>Aiitas de pollo rustidas</b> Yogur



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

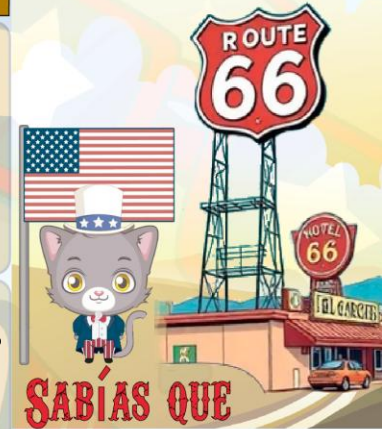
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria</b> Fruta de temporada	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Pollo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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

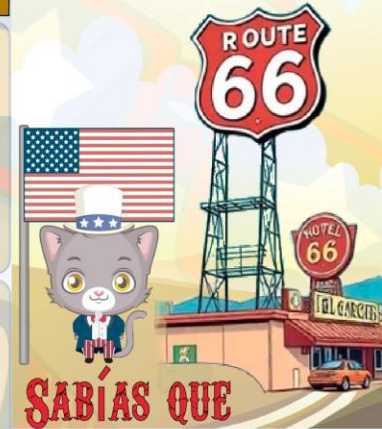
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>5</b> <b>Crema de coliflor</b> <b>Pollo rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>6</b> <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Filete de lomo al horno</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>8</b> <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmon al horno</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>11</b> <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Guiso de magro asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>14</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al curry</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>15</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Filete de lomo rustido</b> Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>20</b> <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>21</b> <b>Macarrones integrales a la italiana</b> con tomate y queso <b>Goulash de pavo</b> Yogur desnatado	Lechuga, maíz, pepino <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>25</b> <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>26</b> <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>27</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>28</b> <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>29</b> <b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur desnatado



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>5</b> <b>Crema de coliflor</b> <b>Pollo al ajillo</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>6</b> <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>7</b> <b>Garbanzos con magro</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>8</b> <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>11</b> <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>14</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>15</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo guisado</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	Cruditis de verdura fresca <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>20</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>21</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Goulash de pavo</b> Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino <b>22</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>25</b> <b>Gaspacho andaluz</b> <b>Pechuga de pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>26</b> <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Arroz al horno con verduras</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>28</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa de queso</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>29</b> <b>Macarrones "sin gluten" en salsa de queso</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco  
Hortofrutales

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

X= El alérgeno está presente.

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

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

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



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

X= El alérgeno está presente.

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

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

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

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

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

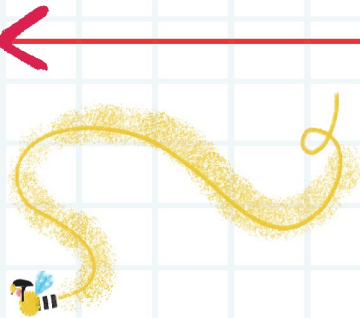


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas y naranja entre otros.

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

## Plato destacado

Este mes incluimos alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

## Consejo saludable

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



# 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

**irco**  
alimentar cuidando

## 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.