

# menú

Septiembre 2025



## CEIP SAN ONOFRE

Menu autonoma

**lunes**



**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Calamar a la romana**  
Fruta en su jugo

08

Lechuga, maíz, olivas  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con salsa de tomate

09

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Alubias camperas**  
con hortalizas  
**Revuelto de calabacín queso**  
Fruta de temporada

10

Lechuga, tomate, zanahoria  
**Sopa castellana con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Alitas de pollo rustidas al limón**  
Fruta de temporada

11

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Crema de legumbres**  
con verduras  
**Cazuela de magro con salsa de tomate**  
Fruta de temporada

12

13

CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

Crudités de verduras frescas

**Espirales toscana**

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

**Lacón al pimentón**

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

**Lentejas con verduras**

con patata, pimiento y zanahoria

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de calabacín y puerro**

**Longanizas rustidas en salsa**

**lionesa**

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

15

Lechuga, olivas, pepino  
**Crema de verduras campesinas**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

16

Lechuga, maíz, olivas  
**LENTEJAS ECO a la jardinera**  
con hortalizas  
**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta de temporada

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
**Rollito de york y queso**  
jamón cocido y queso  
Batido casero de frutas

18

Lechuga, lombarda, maíz  
**Garbanzos de la huerta**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

19

20

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta

22

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones ECO a la provenza**  
con verduras y hierbas aromáticas  
**Tortilla francesa con queso**  
Fruta de temporada

23

Lechuga, maíz, pepino  
**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
**Librito de york y queso**  
jamón york y queso al horno  
Tarrina de helado de nata y chocolate

25

Hummus con nachos  
**Sopa de picadillo con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo rustido al romero**  
al horno

26

27

CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta

28

Lechuga, maíz, pepino  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

29

**Huevos rotos**  
Fruta de temporada

**INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:** Este menú no es apto para personas que padecen alergías 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.

30

CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, nectarina y pera

## CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!  
Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportaran nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3631kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

 Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Calamar a la romana**  
 Fruita en el seu suc

08

 Lletuga, dacsa, olives  
**MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega**  
 amb salsa de tomaca

09

 Lletuga, safanòria, llombarda  
**Fesols camperoles**  
 amb hortalisses

10

 Lletuga, tomaca, safanòria  
**Sopa castellana con fideus**  
 d'aigua i pot amb ou

11

 Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de llegums**  
 con verdures

 Hamburguesa mixta amb samfaina i pésols  
 d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

12

SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llíma. Fruita

SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i faiquetes de pollastre. Fruita

Crudités de verdures fresques

**Espirals toscana**

amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria

**Braó de porc al pebre roig**

Fruita de temporada

Lletuga, olives, cogombre

**Crema de verdures camprestres**

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives

**LLENTILLES ECO a la jardineria**

amb hortalisses

**Pizza IRCO**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

**Arròs del senyoret**

amb peix i marisc

**Rotllet de pernil dolç i formatge**

pernil dolç i formatge

Batut casolà de fruites

Lletuga, llombarda, dacsa

**Cigrons de l'horta**

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

SOPAR: Amanida caprese i peix blanc amb allada. Fruita

SOPAR: Sopa d'au i ou cuït amb samfaina. Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita

SOPAR: Vichysoisse i vedella en ceba. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Llentilles amb verdunes**

amb creïlla, pebro i safanòria

**Bacallà arrebossat**

Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, olives

**Macarrons ECO a la provença**

amb verdures i herbes aromàtiques

**Truita francesa amb formatge**

Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogambre

**Crema bretona**

amb fesols blancs i hortalisses

**Mandonguilles a la santanderina**

carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

**Paella valenciana**

amb pollastre, bajoca i garrofó

**Libret de pernil dolç i formatge**

pernil dolç i formatge al forn

Terrina de gelat de nata i xocolate

Hummus amb natxos

**Sopa de picada amb estreletes**

d'aigua i porc amb ou

**Cixa de pollastre rostit al romer**

al forn

SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

SOPAR: Creilles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita

SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

SOPAR: Pésols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

**Crema de carabasseta i porro**
**Llonganisses rostides amb salsa lionesa**

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

29

Lletuga, dacsa, cogambre

**Potatge de cigrons amb verdunes**

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Ous trencats**

Fruita de temporada

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex iii). 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.

30

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros.**

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita


**SABIES QUE**

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

 SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
 Poma, plàtan, nectarina i pera

**CONSELLS SALUDABLES**

 ¡Benvinguts al nou cicle escolar!  
 Explorarem i gaudirem diferents aliments colorits i aromàtics, que ens aportaran nutrients per cuidar el nostre cos.

**Ingredients ECO**
**Peix sostenible**
**De temporada**
**Font d'omega 3**
**Gastronomia local**
**Suggeriment SOPAR**
**Proteïna vegetal**
**Dia menú temàtic**
**\* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**
**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3631kj 868kcal		39.4g	7.5g	12.8g
				15.6g
Hidrats de Carboni 91g		22.7g	32.0g	2.7g

# menú



MENÚ CELIACO

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Jamón serrano y queso Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Helado	Hummus con pan "sin gluten" <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> Huevos rotos con patata Fruta de temporada			

# menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa castellana con fideos</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Magro con tomate</b> Fruta permitida
Crudités de verdura fresca <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Fruta permitida	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Rollito de jamón cocido y queso</b> Batido casero de frutas permitidas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Estofado de magro a la santanderina</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Librito de jamón cocido y queso</b> Helado	Hummus con nachos <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo rustido al romero</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> Fruta permitida			
<b>Longanizas en salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	<b>Huevos rotos</b> con patata Fruta permitida			

# menú

ALERGIA INTOLERANCIA MERLUZA

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta en conserva

Crudités de verdura fresca

**Espirales a la toscana**

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

**Lomo al pimentón**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

**Lentejas con verduras**

con patata, pimiento y zanahoria

**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Crema de calabacín y puerro**

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

**Macarrones ECO al pesto de albahaca**

con salsa de tomate

**Hamburguesa mixta con samfaina**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

**Crema de verduras campestres**

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Macarrones ECO a la provenza**

con verduras y hierbas aromáticas

**Tortilla francesa con queso**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Potaje de garbanzos**

con patata

con patata

Lechuga, zanahoria, lombarda

**Alubias camperas**

con papaíta, zanahoria y calabacín

**Revuelto de calabacín y queso**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Panini casero con tomate, jamón serrano y queso**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Crema bretona**

con alubias y hortalizas

**Estofado de albóndigas a la santanderina**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

**Sopa de ave con fideos**

con verduras

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

**Crema de legumbres**

con verduras

**Magro con tomate**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

**Garbanzos de la huerta**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Hummus con pan

**Sopa de ave con estrellitas**

al horno

Fruta de temporada

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

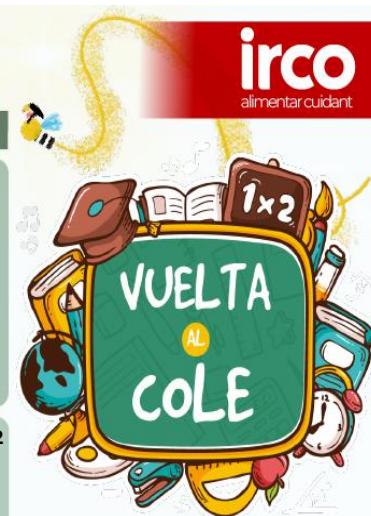


MENÚ NO CARNE

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Caprichos a la romana Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa falafel con samfaina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa juliana con fideos</b> de verduras <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Guisantes salteados encebollados</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Rollitos de queso</b> Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Pisto asado con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Paella de verduras</b> <b>Rollitos de queso</b> Helado	Hummus con nachos <b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Pescado blanco al horno</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Pescado blanco en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

# menú



MENÚ NO CERDO

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa de ave con samfaina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con papa, zanahoria y calabacín <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pollo con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Pechuga de pavo y queso</b> Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Estofado de albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Pechuga de pavo y queso</b> Helado	Hummus con nachos <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido al romero</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada			

# menú

MENÚ CELIACO-  
ALERGIA INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Revuelto de calabacín</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Magro con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Estofado de albóndigas a la santanderina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Jamón serrano</b> Mini polo	Hummus con pan "sin gluten" <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido al romero</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> Huevos rotos con patata Fruta de temporada			

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:**



## POSTRES

**Si he comido:**



**Para cenar:**



## SEGUNDOS PLATOS

