



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>01</b> <b>Sopa castellana con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	<b>2</b> Festivo	<b>3</b> Festivo
<b>6</b> Festivo	<b>7</b> Festivo	<b>8</b> Festivo	<b>9</b> Festivo	<b>10</b> Festivo
<b>13</b> Festivo	🍷 <b>14</b> Hummus con nachos <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en su jugo 🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b> <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b> <b>Aлитas de pollo rustidas a la miel</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> 🍷 <b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b> de ave y cerdo con huevo <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta/Yogur 🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> 🍷 <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta	kikos caseros de garbanzo <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de verduras, lentejas y patata. Fruta	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas <b>Filete de merluza a la romana casera al limón</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Chips caseros de vegetales frescos <b>27</b> <b>Vichysoisse cremosa</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> 🍷 <b>Rancho canario con fideo integral</b> con garbanzos <b>Tortilla de queso</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	🌟 <b>30</b> 🍷 Tzatziki salsa griega de yogur y pepino 🍷 <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano 🍷 <b>Musaka</b> con carne picada de cerdo, berenjena y tomate 🍷 <b>Flan del Olimpo</b> Flan de queso casero 🌙 CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta	<b>INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Ley 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitarlo en su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



## SABÍAS QUE

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

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, dacsa <sup>01</sup> <b>Sopa castellana con lletres</b> d'au i potc amb ou <b>Hamburguesa mixta amb triturat de verdures</b> al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	<sup>2</sup> Festiu	<sup>3</sup> Festiu
<sup>6</sup> Festiu	<sup>7</sup> Festiu	<sup>8</sup> Festiu	<sup>9</sup> Festiu	<sup>10</sup> Festiu
<sup>13</sup> Festiu	🍷 Hummus amb natxos <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses <b>Capritxos de calamar</b> Fruita en el seu suc 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	<sup>15</sup> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Arròs de rap, gamba i brots d'all</b> <b>Llom en salsa al toc de pebre negre</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	<sup>16</sup> Lletuga, cogombre, safanòria <b>Cigrons satai</b> amb carabassa, coco, soja i coriandre <b>Truita de formatge</b> Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita	<sup>17</sup> Lletuga, llombarda, cogombre <b>Crema de floricol amb formatge</b> <b>Aletes de pollastre rostides a la mel</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
Lletuga, dacsa, olives <b>Sopa de bullit amb verdures i fideu integral</b> d'au i porc amb ou <b>Filet de lllom amb salsa de ceba</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	<sup>21</sup> Lletuga, llombarda, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet d'abadejo en salsa verda amb pèsols</b> al forn Fruita/logurt 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	<sup>22</sup> Lletuga, cogombre, safanòria 🌱 <b>Lentilles ECO amb porro i safanòria</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	<sup>23</sup> kikos casolans de cigró <b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b> <b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé d'llom amb allada. Fruita	<sup>24</sup> Lletuga, tomaca, dacsa <b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses <b>Filet de lluç a la romana casolana a la llima</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
Xips casolans de vegetals frescos <b>Vichysoisse cremosa</b> crema de creïlla i porro <b>Llonganisses al forn amb arbrets de bròcoli</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	<sup>27</sup> Lletuga, safanòria, olives 🍷 <b>Ranxo canari amb fideu integral</b> amb cigrons <b>Truita de formatge</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	<sup>28</sup> Lletuga, dacsa, cogombre <b>Arròs amb caxofa de temporada</b> <b>Filet d'abadejo arrebossat casolà al pebre roig</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita	<sup>29</sup> 🌱 <b>Fatziki</b> salsa grega de iogurt i cogombre <b>Horiatiki</b> tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga <b>Musaka</b> amb carn picada de porc, albergínia i tomaca <b>Flam de l'Olimp</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i titot amb xampinyons amb truita de verat Fruita	<sup>30</sup> 🌙 <b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns de població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE ?

En llibres i a les pàgines verdes.  
Tots els dies, PA ECO.

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

## CONSELLS SALUDABLES

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

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA Y CONQUISTA

### **Tzatziki**

(salsa griega de yogur y pepino)

### **Horiatiki**

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

### **Musaka**

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

### **Flan del Olimpo**

(flan casero de queso)



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



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

# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA I RECONQUESTA

### **Tzatziki**

(salsa grega de iogurt i cogombre)

### **Horiatiki**

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

### **Musaka**

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

### **Flam de l'Olimp**

(flam casolà de formatge)



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



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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>14</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p><b>Filete de lomo a la pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos <b>23</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>27</b></p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>29</b></p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki <b>30</b></p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b></p> <p>Flan de queso casero</p>	<p><b>FIESTA</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p>Hummus con nachos <b>14</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p><b>Filete de lomo a la pimienta</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos Satay</b></p> <p>con leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos <b>23</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>27</b></p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Rancho canario con fideo integral</b></p> <p>con garbanzos y fideos</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>29</b></p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki <b>30</b></p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Musaka</b></p> <p>casera</p> <p>Flan de queso casero</p>	<p><b>FIESTA</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p>Hummus con nachos <b>14</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Arroz de rape, gambas y brotes de ajo</b></p> <p><b>Tosta con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos Satay</b></p> <p>con leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideo integral</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes al horno</b></p> <p>Fruta de temporada/Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos <b>23</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Pescado blanco en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>27</b></p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Rancho canario con fideo integral</b></p> <p>VEGETAL</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>29</b></p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki <b>30</b></p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Musaka vegetal</b></p> <p>Flan de queso casero</p>	<p><b>FIESTA</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Hamburguesa de ave con majado de verduras</b>  Fruta de temporada	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con nachos <b>14</b> <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Caprichos de calamar</b>  Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b> <b>Arroz de rape, gambas y brotes de ajo</b>  <b>Tosta con pisto</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b>  <b>Garbanzos Satay</b> con leche de coco, soja y cilantro  <b>Tortilla con queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b>  <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b>  <b>Pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras  <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b>  Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas de ave al horno con arbolitos de brócoli</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Rancho canario con fideo integral</b> VEGETAL  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b>  Fruta de temporada	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano  <b>Musaka</b>  SIN CARNE DE CERDO Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con pan "sin gluten" <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b> <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b>  <b>Filete de lomo a la pimienta</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor</b> SIN QUESO <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Garbanzos con hortalizas</b>  <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria <b>30</b> <b>Horiatiki</b> SIN QUESO <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b> SIN QUESO Gelatina de sabores	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Ensalada sin tomate <b>1</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta al horno</b>  SIN TOMATE Fruta permitida	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con pan <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b>  SIN TOMATE <b>Filete de merluza rebozada casera</b>  Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>15</b> <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b>  SIN TOMATE <b>Filete de lomo a la pimienta</b>  SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>16</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  SIN TOMATE <b>Tortilla con queso</b>  Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b>  con salsa casera Fruta permitida
Ensalada sin tomate <b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b>  al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>21</b> <b>Arroz blanco al horno</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b>  al horno Fruta permitida/Yogur	Ensalada sin tomate <b>22</b> <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b>  SIN TOMATE <b>Tortilla de patata</b>  Fruta permitida	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>  SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b>  SIN TOMATE <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b>  con harina de maíz Fruta permitida
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b>  crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b>  Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>28</b> <b>Garbanzos con hortalizas</b>  SIN TOMATE <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  SIN TOMATE <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b>  Fruta permitida	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b>  SIN TOMATE <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b>  SIN TOMATE Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



# 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.

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



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

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

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

## Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro RANCHO CANARIO: Cereales, legumbres, carne y hortalizas en un mismo plato. Un plato de lo más completo nutricionalmente y además muy rico.

## Consejo saludable

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

