



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.

				<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 04</p> <p>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos 05</p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales caseros</p> <p>Pollo al ajillo alitas de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06</p> <p>olivas</p> <p>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</p> <p>Filete de lomo en salsa al horno con hortalizas</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 07</p> <p>Carbanzos con tomate al tomillo</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 08</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</i></p>
<p>Snack caseros de lentejas 11</p> <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</p> <p>Fruta/yogur</p> <p><i>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 14</p> <p>Carbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al curry con manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 18</p> <p>Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno</p> <p>Filete de lomo en salsa con cous cous al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</i></p>	<p>Crudités de verduras frescas 19</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 20</p> <p>Dhal de lentejas ECO</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>olivas</p> <p>Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso</p> <p>Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p><i>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 22</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta</i></p>
<p>Chips vegetales caseros 25</p> <p>Gazpacho andaluz</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas fritas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Orly de merluza casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</i></p>	<p>27</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 28</p> <p>Ensalada de lentejas ECO</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</i></p>	<p>29</p> <p>Ensalada del vaquero viajero ensalada de col</p> <p>Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso</p> <p>Alitas Súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera</p> <p>Helado del tío Sam Tarrina de nata y chocolate</p> <p><i>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</i></p>



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!

- 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	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.				
<p>04 Lletuga, llombarda, dacsa Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí amb hortalisses Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat d'alls tendres. Fruita</p>	<p>05 Hummus amb natxos Crema de floricol amb crostons integrals casolans Pollastre a l'all aletes de pollastre al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs de rap, gamba i brots d'all Filet de llom amb salsa al forn amb hortalisses iogurt</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, safanòria, olives Cigrons amb tomaca al timó Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Salmó al forn salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita</p>
<p>11 Snack casolans de llentilles Crema de remolatxa amb safanòria Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer Fruita/iogurt</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>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</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, dacsa Cigrons estofats amb hortalisses Cuixa de pollastre al curri amb poma al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita</p>
<p>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</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita</p>	<p>19 Cruditàs de verdures fresques Paella amb verdures de temporada Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, olives Dhal de llentilles ECO Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita</p>	<p>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</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>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</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita</p>
<p>25 Xips vegetals casolans Gaspaxto andalús Hamburguesa mixta amb creïlles fregides al horno Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Orly de lluç casolà Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Tosta de pa amb formatge i tomaca Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofo Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>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 Gelats de l'oncle Sam Terrina de nata i xocolata</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espinaacs i truita francesa. Fruita</p>



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
- 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

(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

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

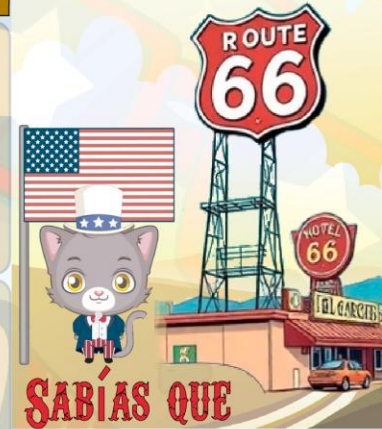


ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

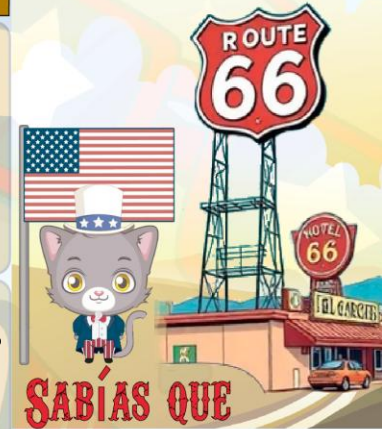
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 5</p> <p>Crema de coliflor con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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

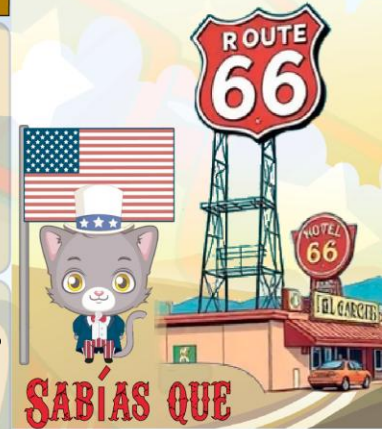
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta permitida	Humus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Filete de lomo en salsa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta permitida/Yogur	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 permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al curry SIN MANZANA Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Pollo en salsa con cous cous Fruta permitida	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Dhal de lentejas ECO SIN COCO Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Goulash de pavo Batido casero de frutas permitidas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Chips vegetales caseros Gaspacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero Fruta permitida	Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

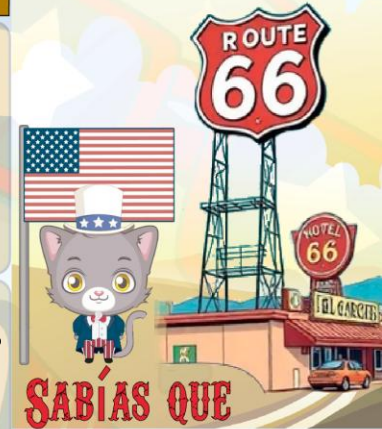
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

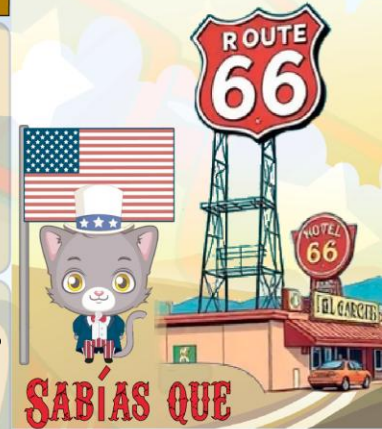
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Tortilla francesa Fruta de temporada	5 Lechuga,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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

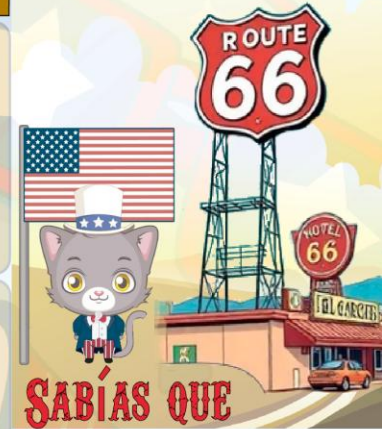
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con nachos Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta de temporada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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

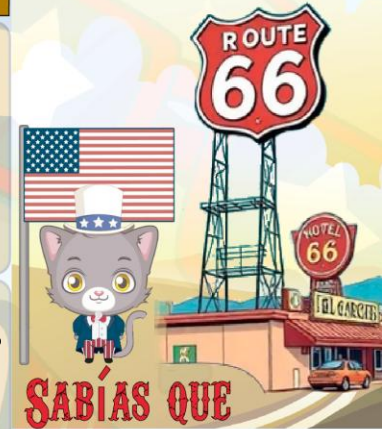
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con pan "sin gluten" Crema de coliflor con picastostes "sin gluten" Pollo al ajillo al horno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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

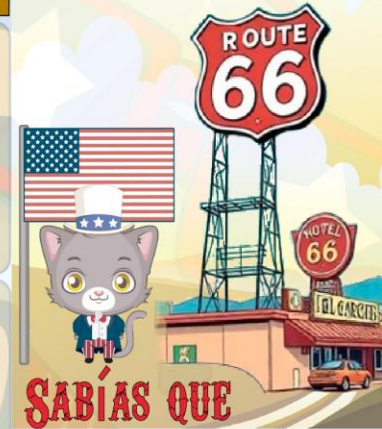
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	4 Hummus con pan Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Ensalada sin tomate 4 Guisado de lentejas ECO con verduras y comino SIN TOMATE Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta permitida	Hummus con pan 5 Crema de coliflor con picastostes integrales Pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate 6 Arroz de rape, gamba y brotes de ajo SIN TOMATE Filete de lomo en salsa Yogur	Ensalada sin tomate 7 Guiso de garbanzos SIN TOMATE Tortilla de queso Fruta permitida	Ensalada sin tomate 8 Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano SIN TOMATE Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta permitida
Snack caseros de lentejas 11 Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta permitida	Ensalada sin tomate 12 Cassoulet de alubias con hortalizas SIN TOMATE Guiso de magro con patata dado y verduras al romero SIN TOMATE Fruta permitida/Yogur	Ensalada sin tomate 13 Espaguetis "sin gluten" a la provenza SIN TOMATE Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Ensalada sin tomate 14 Garbanzos estofados SIN TOMATE Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta permitida	Ensalada sin tomate 15 Arroz blanco al horno SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta permitida
Ensalada sin tomate 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla SIN TOMATE Filete de lomo en salsa Fruta permitida	Crudités de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada SIN TOMATE Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Ensalada sin tomate 20 Lentejas ECO con sofrito de verduras SIN TOMATE Tortilla de queso Fruta permitida	Ensalada sin tomate 21 Macarrones "sin gluten" hervidos SIN TOMATE Goulash de pavo SIN TOMATE Batido casero de frutas permitidas	Ensalada sin tomate 22 Crema bretona SIN TOMATE Muslo de pollo al chilindrón SIN TOMATE Fruta permitida
Chips vegetales caseros 25 Crema de verduras SIN TOMATE Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta permitida	Ensalada sin tomate 26 Guiso de garbanzos con verduras SIN TOMATE Orly de merluza casero con harina de maíz Fruta permitida	27 Tosta de pan con queso y aceite de oliva SIN TOMATE Arroz con pollo SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 28 Ensalada de lentejas ECO SIN TOMATE Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Ensalada de col 29 Macarrones "sin gluten" en salsa de queso SIN TOMATE Alitas de pollo rustidas Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco
Hortofrutícolas

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 / GUISO 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 SO₂ 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 SO₂ 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.