

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **01**
Crema de calabacín
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz **02**
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado con queso
Dentón en salsa de puerros al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Garbanzos a la jardinera guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno
 Lácteo
 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, olivas **04**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
 Fruta de temporada
 CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, pepino **05**
Lentejas ECO con verduras guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

Mousaka vegetal casera al horno con patata y verduras
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **09**
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Magro con tomate al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
 olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Coca con pisto y verduras
 Lácteo
 CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **11**
Cassoulet de garbanzos a la hortelana guisados con verduras
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

Chips vegetales caseros **12**
Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras
Salmón al horno salsa de soja, miel y limón
 Fruta de temporada
 CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **15**
Crema de zanahoria y manzana
Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

Hummus con nachos **16**
Espaguetis integrales italiana con tomate y queso
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **17**
Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **18**
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas
Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **19**
Tosta de pan con queso y tomate
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
 Helado
 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Buffet fin de curso
 CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta

Festivo

Festivo

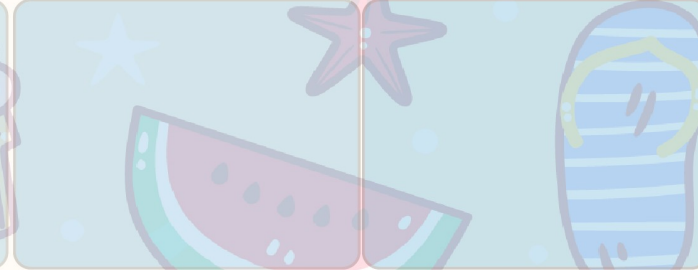
Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30 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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		2.5g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 01</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillot amb verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 02</p> <p>Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida amb formatge</p> <p>Dentut en salsa de porros al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda 03</p> <p>Cigrons a la jardineria guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba calfada al forn</p> <p>Lacti</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Saltat de creïlla amb verdura i titot marinat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre 05</p> <p>Lentilles ECO amb verdures guisades amb creïlla, pebrot i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita</p>
<p>Mousaka vegetal casolana al forn amb creïlla i verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 09</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Magre amb tomaca al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 10</p> <p>olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Coca amb samfaina i verdures</p> <p>Lacti</p> <p>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda 11</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana guisats amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mery. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans 12</p> <p>Amanida de pasta amb macarró integral amb verdures</p> <p>Salmó al forn salsa de soja, mel i llima</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 15</p> <p>Crema de safanòria i poma</p> <p>Guisat de mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos 16</p> <p>Espaguetis integrals italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 17</p> <p>Lentilles ECO camperoles guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 18</p> <p>Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Abadejo al forn en salsa de la iaia amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i xulles de titot marinades. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 19</p> <p>Tosta de pa amb formatge i tomaca</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita</p>
<p>Bufet fi de curs</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>

SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

Festiu

Festiu

30

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·licite 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.

















Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	20.4g	32.2g
		2.5g

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS																			
	 CONTIENE GLUTEN (1)	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)		 APHO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)		 MOLLUSCOS	 ALTRAMUCES			
CREMA DE CALABACÍN																	X		
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X										X		
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X				X						X		
GARBANZOS A LA JARDINERA																			
ARROZ CON SALSAS DE TOMATE																	X		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X																		
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X										X		
CREMA BRETONA																	X		
CREMA BRETONA CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES																	X		
ALUBIAS HORTELANA																	X		
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X															
CASSOLET DE GARBANZOS A LA HORTELANA																	X		
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PICATOSTES																	X		
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X				X						X		
LENTEJAS ECO CAMPERAS	X																		
TUMBET MALLORQUÍN																			
ENSALADA CAMPERA																			

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 26/05/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X					X				X				
LONGANIZAS EN SALSA LIONESA						X						X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS		X		X								X	X	
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA												X		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO/TORTILLA DE QUESO/TORTILLA DEL CHEF			X				X							
TORTILLA FRANCESA			X											
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES/DESHUESADO												X		
ALITAS DE POLLO ASADAS CON FESTIVAL DE MAÍZ/POLLO												X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA												X		
MAGRO CON TOMATE												X		
PAVO CON TOMATE												X		
ARROZ DEL SENYORET		X		X								X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN CON PATATAS		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO		X		X								X	X	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
LOMO A LA SANTANDERINA												X		
LOMO AL AJILLO												X		
LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN												X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN		X		X								X	X	
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							

X= El alérgeno está presente.

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

(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 26/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

irco
alimentos de calidad

ALÉRGENOS	(1)							(2)		(3)			
													
NUESTROS PLATOS													
HUEVOS CON PISTO			X										
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE LA ABUELA				X							X		
FILETE DE ABADEJO GRATINADO CON AJOACEITE				X			X				X		
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)													
BARBACOA FINAL DE CURSO						X					X		
HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS	X		X			X	X			X	X	X	
COCA CON PISTO Y VERDURAS	X					X				X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X						
FRITURA DE VERANO	X	X	X	X		X	X			X	X	X	
NACHOS TRIANGULARES	X						X						
CHIPS VEGETALES CASEROS													
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 26/05/2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>SIN GLUTEN Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>SIN GLUTEN</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de tomate Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pescado blanco al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Tortilla francesa con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pescado blanco con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 10</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Coca con pisto y verduras</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Tosta de pan con queso y tomate</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada sin tomate 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Ensalada sin tomate 4</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado</p> <p>SIN TOMATE Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 10</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Coca con verduras</p> <p>SIN TOMATE Mini polos</p>	<p>Ensalada sin tomate 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>SIN TOMATE Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Tortilla española</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>SIN TOMATE Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 19</p> <p>Tosta de pan con queso</p> <p>SIN TOMATE</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>SIN TOMATE Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

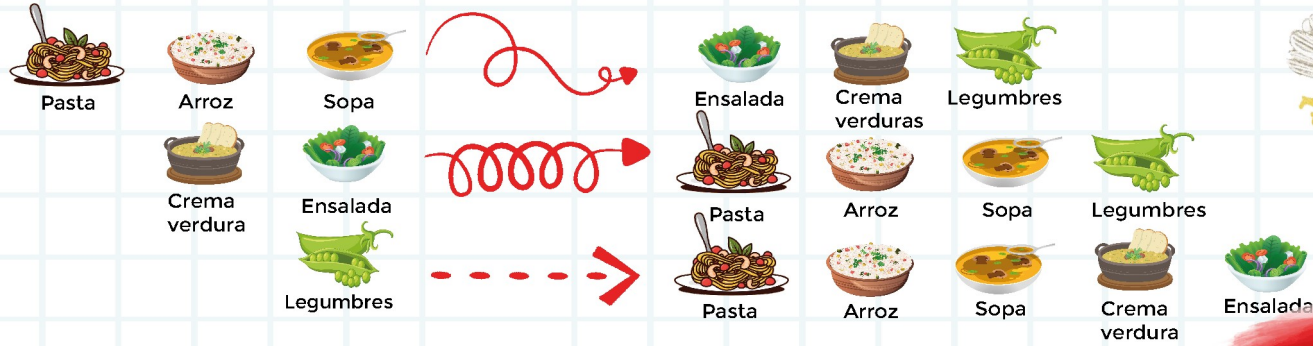
* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



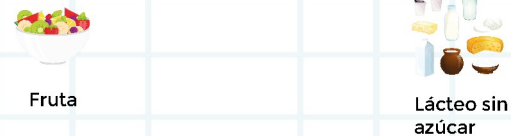
SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

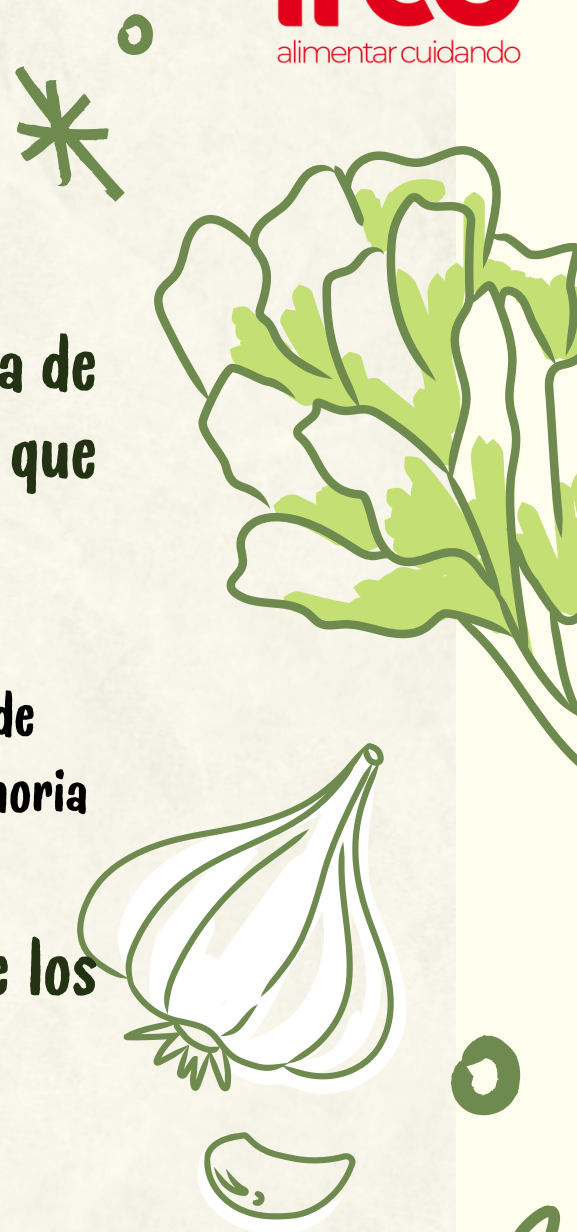
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



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.