

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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

Lechuga, maíz, olivas  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con salsa de tomate  
**Hamburguesa mixta con salsifí y guisantes**  
de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas  
**Fruta de temporada**

Crudités de verduras frescas  
**Espiraletes toscana**  
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  
**Lacón al pimentón**  
Fruta de temporada

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

Lechuga, remolacha, maíz  
**Lentejas con verduras**  
con patata, pimiento y zanahoria  
**Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Longanizas rustidas en salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

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

1

2

3

4

5

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

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

**CENA:** Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta

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

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

Lechuga, maíz, pepino  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Huevos rotos**  
Fruta de temporada

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

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

**CENA:** Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

**CENA:** Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta

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

**CENA:** Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta

**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 iii). 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.

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

**CENA:** Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta

**CENA:** Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta

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

**CENA:** Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta

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

**CENA:** Paella valenciana  
con pollo, judía verde y garrofón  
Tarrina de helado de nata y chocolate

**CENA:** Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta

**CENA:** Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta

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

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

**Ingredientes ECO**

**Pescado sostenible**

**De temporada**

**Fuente de omega 3**

**Gastronomía local**

**Sugerencia CENA**

**Proteína vegetal**

**Día menú temático**

**Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

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

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

 **Fruita de temporada**

 **SOPAR: Carabasseta en ceba i fruta de pernil. Fruita**

15 Crudités de verdures fresques  
**Espirals toscana**  
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria  
**Braó de porc al pebre roig**  
 Fruita de temporada

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

22 Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Llentilles amb verdures**  
amb creïlla, pebro i safanòria  
**Aladro en tempura casolana**  
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema mediterrània i fruta d'espinacs. Fruita**

29 Lletuga, safanòria, olives  
**Crema de carabasseta i porro**  
**Llonganisses rostides amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba  
 Fruita de temporada

 **SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita**

 1

08

09

15

22

29

30

 2

09

16

23

30

 3

10

17

24

25

 4

11

18

26

 5

12

19

26



## SABIES QUE

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

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

## CONSELLS SALUDABLES

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

 Ingredients ECO

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

# menú



MENÚ NO CERDO

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PIÑA-MELÓN-KIWI

# SEPTIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEINA  
LECHE DE VACA-HUEVO-MARISCO-FIAMBRE  
DE CERDO-LEGUMBRES

# SEPTIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

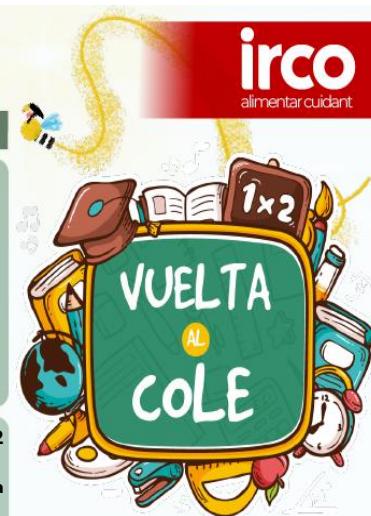
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Pollo al horno con salsifina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Lomo asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Magro con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> Lechuga, maíz, olivas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y verduras</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Pechuga de pollo asada con patatas</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de verduras</b> Lechuga, maíz, pepino <b>Magro a la santanderina</b> al horno	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido al romero</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>Verduras salteadas con arroz</b>			
Filete de lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Pollo en su jugo Fruta de temporada			

# menú



## MENÚ DIABÉTICO

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidant

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

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

Filete de merluza al vapor

Postre indicado en IT

Crudités de verdura fresca  
**Espirales a la toscana**  
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de lomo al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, remolacha, maíz  
**Lentejas con verduras**  
con patata, pimiento y zanahoria

**Filete de abadejo al caldo corto**

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Crema de calabacín y puerro**

Lomo en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla

Postre indicado en IT

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**22**

**23**

**24**

**25**

**26**

**29**

**30**

Filete de lomo al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Alubias camperas**  
con papaíta, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria  
**Sopa de ave con fideos**

Alitas de pollo rustidas

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**Crema de legumbres**  
con verduras

Magro asado

Postre indicado en IT



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

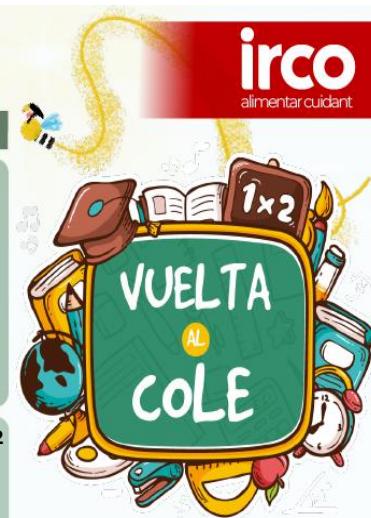


MENÚ HALAL

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa de pollo HALAL con salsifia</b> al horno Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos</b> con pollo HALAL <b>Pollo Halal rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pollo HALAL con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Pollo HALAL al pimentón</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo HALAL rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Estofado de albóndigas de pollo HALAL a la santanderina</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo HALAL Helado	Hummus con nachos <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con pollo HALAL <b>Muslo de pollo HALAL rustido al romero</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Pollo HALAL en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b> <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA CHOCOLATE-  
FRUTOS ROJOS-MELOCOTÓN

# SEPTIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

# menú

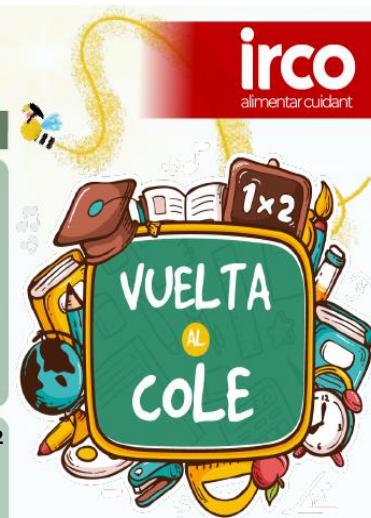


## MENÚ VEGETARIANO

# SEPTIEMBRE 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Rollito de primavera  Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa falafel con samfaina</b> al horno  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con papa, zanahoria y calabacín <b>Calabacín encebollado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa juliana con fideos</b> de verduras <b>Cous cous salteado con hortalizas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b>  Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Guisantes salteados encebollados</b>  Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Cous cous salteado con hortalizas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con verduras</b> Gelatina	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Patata asada con especias</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Orly de verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Judías verdes salteadas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas <b>Pisto asado con guarnición de arroz</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Paella de verduras</b> Postre de soja	Hummus con nachos <b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Calabacín relleno de arroz y hortalizas</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b>  Cous cous salteado con hortalizas  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b>  Patata asada al pimentón  Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate  <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda  <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín  <b>Revuelto de calabacín y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha  <b>Crema de patata y zanahoria</b>  <b>Magro con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca  <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  <b>Lomo al pimentón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino  <b>Crema de verduras campestres</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas  <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Ensalada completa</b>  <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz  <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz  <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria  <b>Boquerón en tempura casera</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas  <b>Tortilla francesa con queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas  <b>Estofado de albóndigas a la santanderina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Ensalada mediterránea</b>  <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Helado	Lechuga, olivas, maíz  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Muslo de pollo rustido al romero</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Longanizas en salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino  <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Huevos rotos</b> con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
MENÚ CELIACO

# SEPTIEMBRE 2025

irco  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias camperas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Lomo asado con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Magro con tomate</b> Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino <b>Crema de verduras campestres</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo asada con patatas</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias y hortalizas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b>	Hummus con pan "sin gluten" <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> al horno Fruta de temporada
Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos	Muslo de pollo al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>Potaje de garbanzos</b>			
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Pollo en su jugo Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## POSTRES

