

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brocoli con crostones caseros</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta	02 Hummus de garbanzos con tostadas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta	03 Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos con leche de coco y calabaza</b> con soja y cilantro <b>Alitas de pollo asadas</b> al horno Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta	04 Lechuga, tomate, pepino, maíz <b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta	05 Lechuga, zanahoria, olivas <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta
Lechuga, lombarda, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Orly de merluza con jamón y queso</b> Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta	09 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate <b>Jamón serrano y queso</b> Vasito colegial de nata y chocolate   <b>CENA:</b> Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta	11 Lechuga, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta	12 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Verduras asadas y guiso de pescado blanco. Fruta
Lechuga, tomate, olivas <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> con tomate <b>Lomo adobado en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Vichyssoise y huevos con pisto. Fruta	16 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas fritas Fruta de temporada   <b>CENA:</b> Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz <b>Hummus de garbanzos con nachos</b> <b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b> de cerdo y ternera con pan de hamburguesa, queso y Kéchup Vasito colegial de nata y chocolate   <b>CENA:</b> Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta	18 Festivo	19 Festivo  
Festivo	23 Festivo	25 Festivo	26 Festivo	27 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.	Festivo	Festivo	Festivo  



## SABÍAS QUE

¡Delíitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

## CONSEJOS SALUDABLES

Con la llegada del calor, es importante mantenernos hidratados. No olvides comer alimentos frescos como ensaladas y frutas, y lleva siempre contigo una botella de agua. ¡Desde IRCO te deseamos un feliz verano!

-  **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
4008kj 958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema de bròquil amb crostons casolanes**  
**Filet de pollastre arrebofant**  
 Fruita de temporada

 **SOPAR:** Gaspaxto andalús i peix blanc en adob casolà. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Arròs amb bolets**  
**Orly de lluç amb pernil i formatge**  
 Fruita de temporada

 **SOPAR:** Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, olives  
**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
 amb tomaca  
**Llom adobat en salsa espanyola**  
 al horno con tomate y hortalizas  
 Fruita de temporada

 **SOPAR:** Vichysoisse i ous amb samfaina. Fruita

02

 **Hummus de cigrons amb llesca d'arròs amb salsa de tomaca**  
**Llongnaisses rostides al forn**  
 de carn de porc amb ceba

09

 **Lletuga, dacsa, cogombre Crema bretona**  
 amb fesols blancs i hortalisses  
**Cuixa de pollastre amb salsa de poma**  
 al forn  
 Fruita de temporada

16

 **Lletuga, llombarda, dacsa**  
**Cigrons campers**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig  
**Fish and chips**  
 peix arrebofant amb patates fregides  
 Fruita de temporada

23

Festiu

30

Festiu

03

 **Lletuga, tomaca, pepino**  
**Cigrons amb llet de coco i carbassa**  
 amb soja i coriandre  
**Aletes de pollastre torrades**  
 al forn  
 Fruita de temporada

10

 **Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**  
**Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat**  
 amb carn picada de porc i tomaca  
**Pernil i formatge**  
 Gotet col-legial de nata i xocolata

17

 **Lletuga, llombarda, dacsa**  
**Cigrons campers**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig  
**Fish and chips**  
 peix arrebofant amb patates fregides  
 Fruita de temporada

24

Festiu

04

 **Lletuga, tomaca, pepino**  
**Cigrons amb llet de coco i carbassa**  
 amb soja i coriandre  
**Aletes de pollastre torrades**  
 al forn  
 Fruita de temporada

11

 **Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**  
**Estofat de lletilles**  
 amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de creilla**  
 Fruita de temporada

18

18

 **Lletuga, llombarda, olives**  
**Estofat de lletilles**  
 amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de creilla**  
 Fruita de temporada

19

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

05

 **Lletuga, safanòria, olives**  
**Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara**  
 amb llet  
**Lluç rostit**  
 al forn amb creilla, ceba i pimentó roig  
 Fruita de temporada

12

 **Lletuga, safanòria, olives**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
 d'au i porc amb ou  
**Putxero complet**  
 amb cigrons, magre, creilles i hortalisses  
 Fruita de temporada

13

 **Lletuga, safanòria, olives**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
 d'au i porc amb ou  
**Putxero complet**  
 amb cigrons, magre, creilles i hortalisses  
 Fruita de temporada

20

Festiu

27

Festiu



## SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa delicios!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

## CONSELLS SALUDABLES

Amb l'arribada de la calor, és important mantenir-nos hidratats. No oblideu menjar aliments frescos com a ensalades i fruites, i porta sempre amb tu una botella d'aigua. Des de IRCO et desitgem un felíç estiu!

 **Ingredients ECO**

 **Peix sostenible**

 **Font d'omega 3**

 **Gastronomia local**

 **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
4008kj 958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni 87g	Sucres 21.3g	Proteïnes 33.1g	Sal 2.6g	

# menú

## MENÚ NO CERDO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Crema de brócoli con crostones caseros**  
con verduras

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

**Arroz con setas**

**Rollitos de primavera**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas  
**MACARRONES ECO con verduras al curry**  
con tomate

**Muslo de pollo en salsa española**

al horno con tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

**2**

Hummus de garbanzos con tosta  
**Arroz con salsa de tomate**

**Longanizas de ave rustidas al horno**  
con cebolla  
Fruta de temporada

**10**

Lechuga, maíz, pepino  
**Crema bretona**

Bon alubias blancas y hortalizas  
**Muslo de pollo en salsa de manzana**  
al horno

**16**

Lechuga, tomate, olivas

**MACARRONES ECO con verduras al curry**

con tomate

**Muslo de pollo en salsa española**

al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

**3**

Lechuga, tomate, pepino  
**Garbanzos con leche de coco y calabaza**  
con salsa de soja y cilantro

**Alitas de pollo asadas**  
al horno  
Yogur

**11**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con tomate y queso

**Fiambre de pavo y queso**

Helado de nata y chocolate

**17**

Lechuga, lombarda, maíz  
**Garbanzos camperos**  
Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Fish & Chips**  
pescado rebozado con patatas fritas  
Fruta de temporada

**18**

Lechuga de garbanzos con nachos

**Hamburguesa de ave completa con patatas fritas caseras**  
con pan de hamburguesa, queso y Kéchup

Helado de nata y chocolate

**4**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara**  
con leche

**Rustidela de merluza**  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
Fruta de temporada

**12**

Lechuga, lombarda, olivas  
**Estofado de lentejas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

**19**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa de ave con fideos**  
con huevo

**Cocido completo**

Bon garbanzos, patata y hortalizas  
Fruta de temporada

**5**

Lechuga, zanahoria, olivas

**LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz**  
con zanahoria, cebolla y calabacín

**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**13**

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

**Cocido completo**

Bon garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

**6**

Lechuga, maíz, olivas

**LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz**  
con zanahoria, cebolla y calabacín

**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**20**

Lechuga, zanahoria, olivas

**Cocido completo**

Bon garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

## MENÚ HINDÚ

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Crema de brócoli con crostones caseros**  
con verduras

**2**

**martes**

Hummus de garbanzos con tosta  
**Arroz con salsa de tomate**

**3**

**miércoles**

Lechuga, tomate, pepino  
**Garbanzos con leche de coco y calabaza**  
con salsa de soja y cilantro

**4**

**jueves**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara**  
con leche

**5**

**viernes**

Lechuga, maíz, olivas  
**LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz**  
con zanahoria, cebolla y calabacín

**6**

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

**Arroz con setas**

Rollitos de primavera

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas

**MACARRONES ECO con verduras al curry**  
con tomate

**Muslo de pollo en salsa española**

al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

Longanizas de ave rustidas al horno  
con cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

**Crema bretona**

Bon alubias blancas y hortalizas

**Muslo de pollo en salsa de manzana**  
al horno

Fruta de temporada

Alitas de pollo asadas

al horno

Savia de soja

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con tomate

Fiambre de pavo

Mini polos

Rustidela de merluza

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

**Estofado de lentejas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Sopa de ave con fideos**

con huevo

**Cocido completo**

Bon garbanzos, patata y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas

**MACARRONES ECO con verduras al curry**  
con tomate

**Muslo de pollo en salsa española**

al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

Garbanzos camperos

Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

**Fish & Chips**

pescado rebozado con patatas fritas

**Hummus de garbanzos con nachos**

**Hamburguesa de ave completa con patatas fritas caseras**

con pan de hamburguesa y Ketchup

Mini polos

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

MENÚ DIABÉTICO-NO CERDO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brócoli</b> con verduras <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos <b>Arroz con verduras</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos con verduras</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>MACARRONES ECO con champiñones</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Yogur edulcorado	Lechuga, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Yogur edulcorado		



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-HUEVO-CIRUELA-MANZANA-  
MELOCOTÓN-NECTARINA-PERA

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de brócoli</b> con verduras  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	2 Hummus de garbanzos con pan  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  3	Lechuga, tomate, pepino  <b>Garbanzos con verduras</b>  4	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  5	Lechuga, maíz, olivas  <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  6
Lechuga, lombarda, maíz  <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	9 Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  10	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate  11	Lechuga, lombarda, olivas  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Jamón serrano y queso</b>  7
Lechuga, tomate, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b> con tomate  <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	17 18 19	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Humus de garbanzos con tosta casera al horno</b>  20 Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras de cerdo-ternera con pan y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Jamón serrano y queso</b>  13 Cocido completo con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b> con tomate  <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida			



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

menú

## ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTA

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> con verduras  <b>Solomillo de pollo empanado</b>  Fruta de temporada permitida	2  Hummus de garbanzos con tosta  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla  Fruta de temporada permitida	3  Lechuga, tomate, pepino  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Alitas de pollo asadas</b> al horno  Yogur	4  Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  Fruta de temporada permitida	5  <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada permitida
Lechuga, lombarda, maíz  <b>Arroz con setas</b>  <b>Orly de merluza con jamón y queso</b>  Fruta de temporada permitida	9  Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b> Bon alubias blancas y hortalizas  <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno  Fruta de temporada permitida	10  Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate  <b>Jamón serrano y queso</b>  Yogur	11  Lechuga, lombarda, olivas  <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada permitida	12  <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Cocido completo</b> Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, olivas  <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> con tomate  <b>Lomo adobado en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	16  Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Fish &amp; Chips</b> pescado rebozado con patatas fritas Fruta de temporada permitida	17  <b>Hummus de garbanzos con nachos</b>  <b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b> de cerdo y ternera con pan de hamburguesas, queso y Ketchup Yogur	18  19	20



## SABIAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTA

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brócoli con crostones caseros</b> <small>con verduras</small> <b>Solomillo de pollo empanado</b>  Fruta de temporada permitida	2 Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> <small>de carne de cerdo con cebolla</small> Fruta de temporada permitida	3 Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Alitas de pollo asadas</b> <small>al horno</small> Yogur	4 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b> <small>con leche</small> <b>Rustidera de merluza</b> <small>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</small> Fruta de temporada permitida	5 Lechuga, maíz, olivas <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> <small>con zanahoria, cebolla y calabacín</small> <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada permitida
Lechuga, lombarda, maíz <b>Arroz con setas</b>  <b>Orly de merluza con jamón y queso</b>  Fruta de temporada permitida	9 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> <small>Bon alubias blancas y hortalizas</small> <b>Muslo de pollo rustido</b> <small>al horno</small> Fruta de temporada permitida	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b> <small>con carne picada de cerdo y tomate</small> <b>Jamón serrano y queso</b>  Yogur	11 Lechuga, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> <small>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</small> <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada permitida	12 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> <small>de ave y cerdo con huevo</small> <b>Cocido completo</b> <small>Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas</small> Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, olivas <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> <small>con tomate</small> <b>Lomo adobado en salsa española</b> <small>al horno con tomate y hortalizas</small> Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> <small>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</small> <b>Fish &amp; Chips</b> <small>pescado rebozado con patatas fritas</small> Fruta de temporada permitida	17 Hummus de garbanzos con nachos  <b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b> <small>de cerdo y ternera con pan de hamburguesa queso y Ketchup</small> Yogur	18  19  20	13  14  15



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

CELÍACO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brócoli</b> con verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	2 Hummus de garbanzos <b>Arroz con salsa de tomate</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	3 Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos con verduras</b> al horno Yogur	4 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	5 Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	9 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate <b>Jamón serrano y queso</b> Helado de nata y chocolate	11 Lechuga, lombarda, olivas <b>Estofado de alubias</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b> con tomate <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hummus de garbanzos con tosta "sin gluten" casera al horno</b> de cerdo-ternera con pan "sin gluten" Helado de nata y chocolate	18 <b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b> de cerdo-ternera con pan "sin gluten" Helado de nata y chocolate	19 20



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

menú

## ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTA

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de brócoli</b> con verduras  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	2  Hummus de garbanzos con pan  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada permitida	3  Lechuga, tomate, pepino  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Alitas de pollo asadas</b> al horno Yogur	4  Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones con tomate y champiñón</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	5  Lechuga, maíz, olivas  <b>ENSALADAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada permitida
Lechuga, lombarda, maíz  <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	9  Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b>  <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada permitida	10  Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate  <b>Jamón serrano y queso</b>  Yogur	11  Lechuga, lombarda, olivas  <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada permitida	12  Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo  <b>Cocido completo</b>  con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, olivas  <b>MACARRONES ECO con verduras</b> con tomate  <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	16  Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón  <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	17  Lechuga, tomate, pepino  <b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b>  <b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b> de cerdo-ternera con pan y queso Yogur	18  Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones con tomate y champiñón</b> al horno Yogur	19  Lechuga, maíz, olivas  <b>ENSALADAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada permitida
				6



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ NO  
CERDO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de brócoli</b> con verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	2 Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b>  3 Longanizas de ave rustidas al horno con cebolla Fruta de temporada	4 Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos con verduras</b>  5 Alitas de pollo asadas al horno Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones con tomate y champiñón</b>  6 <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz <b>Arroz con setas</b>  9 Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	10 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Mini polos	Lechuga, lombarda, olivas <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>MACARRONES ECO con verduras</b> con tomate <b>Muslo de pollo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada	17 Hummus de garbanzos con tosta casera al horno  18 Hamburguesa de ave con patatas fritas caseras con pan Mini polos	19	20



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
PESCADO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de brócoli</b> con verduras  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	2 Hummus de garbanzos con pan  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	3 Lechuga, tomate, pepino  <b>Garbanzos con verduras</b>  Alitas de pollo asadas al horno Yogur	4 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Rustidera de lomo</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	5 Lechuga, maíz, olivas  <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz  <b>Arroz con setas</b>  <b>Lomo rebozado casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	9 Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate  <b>Jamón serrano y queso</b> Mini polos	11 Lechuga, lombarda, olivas  <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b> con tomate  <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Pechuga de pollo rebozada casera con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino  <b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b>  <b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b> de cerdo-ternera con pan y queso Mini polos	18	19
				20



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
OLIVO

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Crema de brócoli</b> con verduras  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	2 Hummus de garbanzos con pan  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Longanizas rustidas al horno de carne de cerdo con cebolla Fruta de temporada	3 Lechuga, tomate, pepino  <b>Garbanzos con verduras</b>  Alitas de pollo asadas al horno Yogur	4 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	5 Lechuga, maíz, olivas  <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz  <b>Arroz con setas</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	9 Lechuga, maíz, pepino  <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Mini polos	11 Lechuga, lombarda, olivas  <b>Estofado de lentejas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas  <b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b> con tomate  <b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, lombarda, maíz  <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b> con harina de maíz Fruta de temporada	17 Hummus de garbanzos con tosta casera al horno  <b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b> de cerdo-ternera con pan y queso Mini polos	18	19
				20



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

# menú

## MENÚ MULTIALERGIA

# JUNIO 25

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b> sin patata <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Salteado de hortalizas permitidas</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Calabacín rehogado</b> al horno con verduras permitidas Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta permitida
Ensalada permitida <b>Arroz con setas</b> Lomo al horno Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Crema de verduras permitidas</b> sin patata <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Verduras asadas permitidas</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Tumbet mallorquín</b> hortalizas permitidas al horno (sin patata) <b>Jamón serrano</b> Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Sopa de ave con arroz</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida
Ensalada permitida <b>Wok de verduras permitidas</b> Lomo en salsa española al horno con hortalizas permitidas Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Ensalada variada con verduras permitidas <b>Hamburguesa de ave al horno</b> Fruta permitida		

Ensalada permitida <b>Wok de verduras permitidas</b> Lomo en salsa española al horno con hortalizas permitidas Fruta permitida	Ensalada permitida <b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Ensalada variada con verduras permitidas <b>Hamburguesa de ave al horno</b> Fruta permitida		


**Alimentos prohibidos:** cacahuetes, nuez, avellana, leche de vaca, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maíz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, cereza, jengibre y pimentón dulce.



**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



# 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, como calabazas, calabacines, sandía y melón 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 te invitamos a disfrutar de las legumbres de una manera diferente! Prueba nuestra crema bretona de alubias con hortalizas. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

No olvides que hacer deporte, tiene muchos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!