



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 01 Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras al horno con tomate, calabacín y pimiento 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	🍷 Hummus con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate y hortalizas Caprichos de calamar Fruta en su jugo 🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz de rape, gamba y brotes de ajo 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta	17 Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos con verduras con patata, pimiento y zanahoria Huevos al plato al horno con pisto de verduras Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta
Lechuga, maíz, olivas 20 🍷 Sopa de cocido con verduras y fideo integral de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 22 🍷 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta	kikos caseros de garbanzo 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de verduras con patata y ajo. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de merluza a la romana casera al limón 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Chips caseros de vegetales frescos 27 Vichyssoise cremosa crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 28 🍷 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, maíz, pepino 29 🍷 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero al pimentón 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	🌙 Tzatziki 30 salsa griega de yogur y pepino 🍷 Horiatiki tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano 🍷 Musaka con carne picada de cerdo, berenjena y tomate 🍷 Flan del Olimpo Flan de queso casero 🌙 CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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 (PE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado de su médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- 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	3468kj	Grasas	38.4g	ACS	7.4g
829kcal					
Hidratos de Carbono	86g	Azúcares	19.4g	Proteínas	28.7g
				Sal	2.6g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, dacsa 01 Sopa castellana con lletres d'au i potc amb ou Hamburguesa mixta amb triturat de verdures al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Festiu	🍷 Hummus amb natxos 14 Macarrons integrals napolitana amb tomaca i hortalisses Capritxos de calamar Fruita en el seu suc 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	15 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives Arròs de rap, gamba i brots d'all 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	Lletuga, llombarda, cogombre 16 Crema de floricol amb formatge Aletes de pollastre rostides a la mel al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 17 Cigrons amb verdures amb creïlla, pimentó i safanòria Ous al plat al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita
Lletuga, dacsa, olives 20 Sopa de bullit amb verdures i fideu integral d'au i porc amb ou Llom saxònia amb salsa de ceba al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	Lletuga, llombarda, olives 21 Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo en salsa verda amb pèsols al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 22 🌱 Lentilles ECO amb porro i safanòria amb hortalisses Truita de creïlla 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	kikos casolans de cigró 23 Crema de safanòria, poma i gingebre Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé d'hem amb allada. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa 24 Cassoulet de fesols amb hortalisses Filet de lluç a la romana casolana a la llima 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
Xips casolans de vegetals frescos 27 Vichysoisse cremosa crema de creïlla i porro Llonganisses al forn amb arbrets de bròcoli 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 28 🍷 Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de formatge 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	Lletuga, dacsa, cogombre 29 🌱 Arròs amb caxofa de temporada Filet d'abadejo arrebossat casolà al pebre roig 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita	🌱 Fatziki salsa grega de iogurt i cogombre 30 Horiatiki tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga Musaka amb carn picada de porc, albergínia i tomaca Flam de l'Olimp 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i titot amb xampinyons amb truita de verat Fruita	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 a la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa a l'adreça del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE ?

En l'horari de menjador hi ha menjadors per a persones amb necessitats especials. Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA Y CONQUISTA

Tzatziki

(salsa griega de yogur y pepino)

Horiatiki

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

Musaka

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

Flan del Olimpo

(flan casero de queso)



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



ircosl.com

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Tzatziki

(salsa grega de iogurt i cogombre)

Horiatiki

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

Musaka

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

Flam de l'Olimp

(flam casolà de formatge)



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



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Filete de lomo con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Lechuga, olivas, zanahoria 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al vapor Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Tosta de queso con tomate y aceite de oliva Arroz de rape con pescado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 16 Crema de coliflor Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Garbanzos con verduras Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Lomo al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Cassoulet de garbanzos Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, aceitunas y orégano Macarrones salteados con pollo y berenjena Yogur desnatado	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con majado de verduras</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>Hummus con pan 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15</p> <p>Tosta con tomate y aceite de oliva</p> <p>Arroz con verduras y brotes de ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de lomo en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, zanahoria 23</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p>Vychisoisse</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p>Arroz con alcachofa de temporada</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, zanahoria 30</p> <p>Horiatiki</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>FIESTA</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p>Sopa castellana con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con majado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>Hummus con nachos 14</p> <p>Macarrones integrales napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15</p> <p>Tosta de queso con tomate y aceite de oliva</p> <p>Arroz de rape</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 16</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</p> <p>Filete de lomo sajonia en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, zanahoria 23</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza a la romana casera con limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p>Vychisoisse</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p>Arroz con alcachofa de temporada</p> <p>Filete de merluza rebozado casero al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki 30</p> <p>Horiatiki</p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p>Musaka</p> <p>casera</p> <p>Flan de queso casero</p>	<p>FIESTA</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada. No servir maíz en ensaladas ni producto enlatado</p>		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p>Consomé de pollo con arroz</p> <p>Filete de lomo con majado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>Lechuga, olivas, zanahoria 14</p> <p>Pasta de quinoa salteados con hortalizas</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Pescado guisado con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 16</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p>Consomé de pollo con arroz</p> <p>Filete de lomo en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, zanahoria 23</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p>Vychisoisse</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p>Arroz con alcachofa de temporada</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Horiatiki</p> <p>tomate, pepino, aceitunas y orégano</p> <p>Pasta de quinoa salteados con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>FIESTA</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	Hummus con nachos 14 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Merluza rebozada Fruta en su jugo	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 15 Tosta de queso con tomate y aceite de oliva Arroz de rape con pescado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 16 Crema de coliflor con queso Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Garbanzos con verduras Pollo deshuesado rustido Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de cocido con verduras y fideo integral Filete de lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15 Tosta de queso con tomate y aceite de oliva Arroz de rape con pescado Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Cassoulet de garbanzos Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Musaka casera Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

irco
alimentar cuidando

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

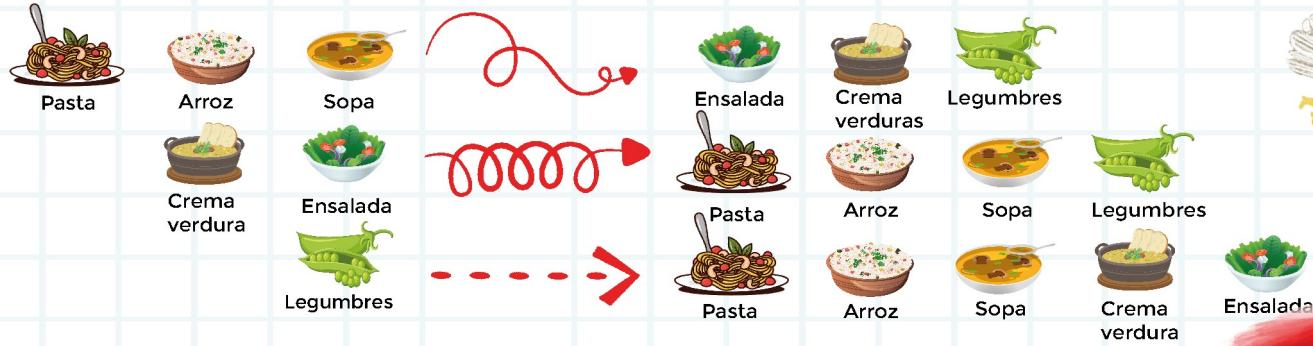
Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

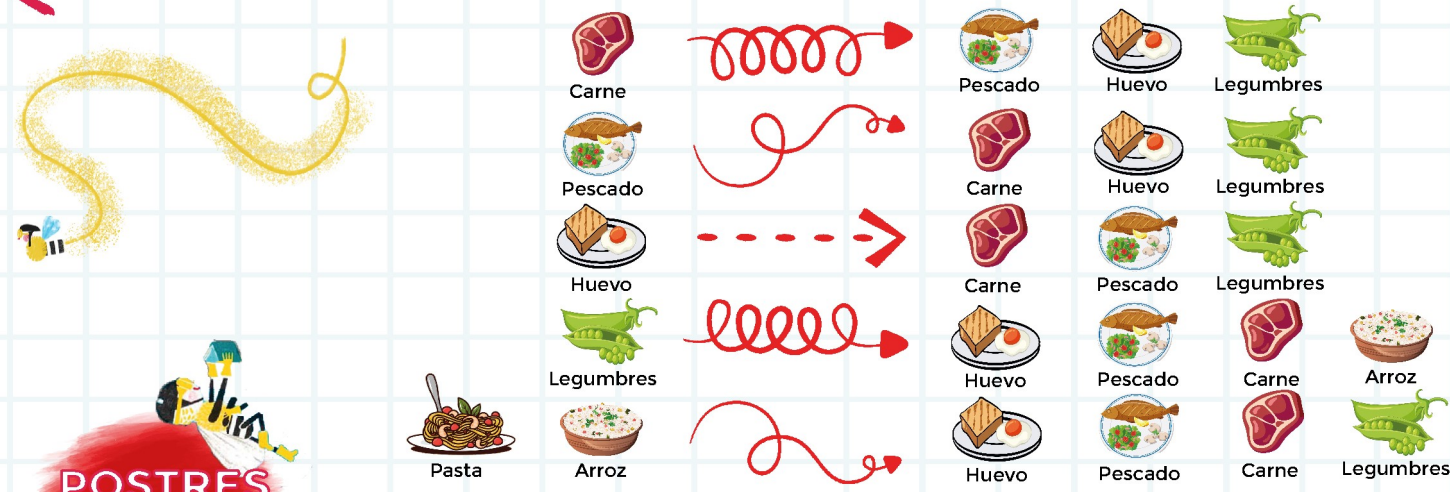
Para cenar:



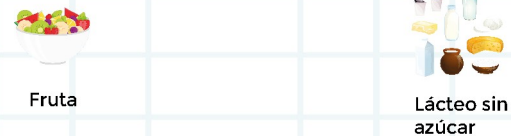
SEGUNDOS PLATOS

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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

