

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
🍴 **Arroz con verduras de temporada**
Lomo al ajillo
al horno
Fruta en su jugo
🌙 **CENA:** Crema de brócoli y pollo al horno.
Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
🍴 **Macarrones integrales con salsa boloñesa**
con carne picada de cerdo, tomate y queso
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino
🌱 **Guisado de lentejas ECO con verduras**
con hortalizas
Bacalao rebozado
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
de cerdo y ave al horno con salsa de cebolla
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Menestra y pescado azul al curry.
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
🍴 **Espaguetis integrales a la provenza**
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Calabaza asada y tortilla de queso.
Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
🍴 **Crema bretona**
con alubias blancas y hortalizas
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Brócoli salteado y lomo al horno.
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha
🍴 **Arroz con setas**
con tomate y cebolla
Tortilla de cebolla caramelizada
sin azúcar añadida
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de garbanzos con verduras de temporada
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
🍴 **Crema de patata y puerro**
Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Wok de verduras con pavo al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
🌱 **Lentejas ECO a la jardinera**
con hortalizas
Tortilla de patata
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
🍴 **Arroz con habas y ajetes**
Pechuga de pollo en su jugo
Helado
🌙 **CENA:** Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

Lechuga, olivas, pepino
Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso
Filete de merluza al limón
al horno
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Fricandó de ave
pollo al horno con pimienta, cebolla y tomate
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
🍴 **Sopa castellana con fideos integrales**
de ave y cerdo
Guiso de albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Verduras asadas y huevo al plato. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de legumbres
con verduras
Pollo deshuesado a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
🍴 Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Cous cous y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
🍴 **Arroz con acelgas**
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada
🌙 **CENA:** Bravas de zanahoria y pavo al limón. 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 II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, dacs
Arròs amb verdures de
temporadaLlom a l'all
al forn

Fruita en el seu suc

SOPAR: Crema de bròcoli i pollastre al
forn. FruitaAmanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i
olivesMacarrons integrals amb salsa
bolonyesaamb carn picada de porc, tomaca i
formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc
a la papillota. FruitaLletuga, llombarda, cogombre
Guisat de llentilles ECO amb
verdures

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita de
bacallà. FruitaLletuga, dacs, olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Hamburguesa mixta en salsa
lionesa

de porc i titot al forn en salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Minestra i peix blau al curri.
FruitaLletuga, llombarda, dacs
Espaguetis integrals a la
provença

amb verdures i herbes aromàtiques

Filet d'abadejo al forn amb
picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i truita de
formatge. FruitaLletuga, cogombre, safanòria
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalissesCuixa de pollastre a les herbes
provençals

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Arròs amb bolets
amb tomaca i cebaTuita de ceba caramel·litzada
sense sucre afegida

Fruita de temporada

SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb
crelles. FruitaLletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de cigrons amb verdures
de temporada

Pizza IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc
al vapor. FruitaLletuga, tomaca, safanòria, dacs,
olives
Crema de creïlles i porro
Llom amb estragó a l'estil
francès amb pésols ofegats

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures amb titot al
forn. FruitaLletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles ECO a la jardinera
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa.
FruitaLletuga, tomaca, safanòria, dacs,
olives
Arròs amb faves i als tendres
Pit de pollastre en el seu suc
Gelat

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i regirat
d'ou amb carabasseta. FruitaLletuga, olives, cogombre
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatgeFilet de lluç a la llima
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb
acompanyament de bastons d'albergínia.
FruitaLletuga, safanòria, olives
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses

Fricandó d'au

pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Consomé de verdures i peix
blanc a la biscaïna. FruitaLletuga, safanòria, dacs
Sopa castellana amb fideus
integrals

d'au i porc

Guisat de mandonguilles a la
santanderinacarn de porc al forn amb salsa de
hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades amb verdures
i ou al plat. FruitaLletuga, tomaca, safanòria
Crema de llegums
con verduresPollastre desossat a la caçadora
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Cous cous i peix blau al forn.
FruitaLletuga, tomaca, dacs, olives
Arròs amb bleides
Truita espanyola

amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima.
FruitaINFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb
energia! Recordem que una alimentació
saludable inclou consumir fruites i
verdures, triar cereals integrals quan siga
possible, beure aigua i realitzar activitat
física per a sentir-nos millor cada dia.

- Ingredientes ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'òmega 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	Creix	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

menú



MENÚ RÉGIMEN

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

		Lechuga, zanahoria, maíz 9 Arroz con verduras de temporada Lomo al ajillo al horno Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones integrales con salsa boloñesa de pollo SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 11 Guisado de lentejas ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 14 Crema mediterránea con hortalizas Lomo en salsa lionesa al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 15 Espaguetis integrales a la provenza con verduras Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 17 Arroz con setas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
21 Crema de patata y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 22 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 23 Arroz con habas y ajetes Pechuga de pollo en su jugo Yogur desnatado	Lechuga, olivas, pepino 24 Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 25 Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 28 Sopa de ave con fideos integrales Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 29 Crema de legumbres Pollo deshuesado a la cazadora al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 30 Arroz con acelgas Tortilla francesa Fruta de temporada		

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta permitida

21

Crema de patata y puerro

**Lomo con estragón al estilo
francés y guisantes rehogados**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema bretona

con alubias

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
olivas

23

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta permitida

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa gratinados**

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

24

**Macarrones integrales a la
italiana**

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

**Filete de merluza
merluza rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

**Olleta de garbanzos con
verduras de temporada**

**Panini casero con tomate y
jamón serrano**

con queso

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

25

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta permitida

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis "sin gluten" a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Magro guisado

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema bretona

con alubias

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

23

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Mini polo

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Magro guisado

Fruta permitida

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa

SIN QUESO

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Magro encebollado

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

24

Macarrones "sin gluten" a la italiana

SIN QUESO

Pollo al limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Panini casero con tomate y jamón serrano

SIN QUESO

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

25

Alubias a la hortelana

Don hortalizas

Fricandó de ave

Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón

SIN GUI SANTES

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo a la santanderina

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis "sin gluten" a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Verduras salteadas con arroz

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de verduras

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema de patata y zanahoria

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

23

Arroz con verduras y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

24

Macarrones "sin gluten" a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Verduras salteadas con arroz

Filete de merluza merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Panini casero con tomate y jamón serrano

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

25

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Fricandó de ave

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

SIN BERENJENA

Abadejo con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

SIN BERENJENA

Lomo al ajillo

Fruta en conserva

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema bretona

con alubias

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

24

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Helado

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Pizza prosciutto

de york y queso con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

23

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Crema de patata y puerro

21

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa castellana con fideos integrales

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA TERNERA

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa castellana con fideos integrales

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Abadejo con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

23

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Lomo al ajillo

Fruta en conserva

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema bretona

con alubias

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

24

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Helado

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Fielte de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Pizza prosciutto

de york y queso con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

26

Alubias a la hortelana

Don hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Filero de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

23

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Mini polo

Lechuga, olivas, pepino

24

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

25

Alubias a la hortelana

Don hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Albóndigas a la santanderina
carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA- MAÍZ-
SOJA-GLUTEN-AZÚCAR

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

		Ensalada sin maíz 9 Guisado de lentejas ECO con verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Lomo al ajillo Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 10 Ensalada completa SIN MAÍZ Pasta de quinoa con salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 11 Guisado de lentejas ECO con verduras con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Ensalada sin maíz 14 Crema mediterránea con hortalizas Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 15 Pasta de quinoa a la provenza con verduras Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 16 Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 17 Arroz con setas Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadido Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 18 Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Ensalada sin maíz 21 Crema de patata y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 22 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 23 Arroz con habas y ajetes Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 24 Pasta de quinoa con salsa de tomate SIN QUESO Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 25 Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave Fruta de temporada
Ensalada sin maíz 28 Sopa de ave con arroz Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 29 Crema de legumbres Pollo deshuesado a la cazadora al horno Fruta de temporada	Ensalada sin maíz 30 Arroz con acelgas Tortilla española Fruta de temporada		

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SALMÓN

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Abadejo con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Lomo al ajillo

Fruta en conserva

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Crema bretona

con alubias

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

24

Arroz con habas y ajetes

Pechuga de pollo en su jugo

Helado

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

17

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

18

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Pizza prosciutto

de york y queso con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

23

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Crema de patata y puerro

21

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa castellana con fideos integrales

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Pollo deshuesado a la cazadora

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

