

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, lombarda, maíz 01 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	Festivo 2	Festivo 3
Festivo 6	Festivo 7	Festivo 8	Festivo 9	Festivo 10
Festivo 13	Hummus de garbanzos con nachos Arroz al horno con verduras de primavera Caprichos de calamar calamares rebozados Fruta en conserva CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostons caseros crema de verduras Lomo con estragon al estilo frances y guisantes al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco rebozado con cereales de maíz. Fruta	Lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Ensalada completa con fruta y queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Yogur CENA: Ensalada casera y hamburguesa de falafel a la naranja. Fruta	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada CENA: Consomé y lomo al ajillo. Fruta
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofas de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	Zatziki con tosta 30 Ensalada griega con tomate, aceitunas negras, pepino y queso Musaka casera con carne picada de cerdo, berenjena y queso Flan de queso CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. 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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al médico un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alimentos 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	38.1g	ACS	7.2g
Hidratos de Carbono	829kcal	Azúcares	19.3g	Proteínas	28.8g
	86g			Sal	2.5g





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres																				
		Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ 🍷 Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge Truita espanyola amb creïlla i ceba 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	¹⁴ 🍷 Hummus de cigrons amb nachos Arròs al forn amb verdures de primavera Capricis de calamar calamars arrebossada Fruita en conserva 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	¹⁶ Lletuga, remolatxa, safanòria Crema jardí amb crostones casolanes crema de verdures Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita	¹⁷ Lletuga, tomaca, pepino 🍷 Cassoulet de fesols casolanes amb hortalisses Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita																				
Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	²⁰ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Cigrons satay amb carbassa, llet de coco i coriandre Remenat d'ou amb patates de l'oest amb creïlla i formatge Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	²¹ 🍷 Hummus de cigrons amb llesca 🍷 Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Filet de abadejo a la vasca al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	²² Amanida completa amb fruita i formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives Guisat de creïlla i magre amb hortalisses logurt 🌙 SOPAR: Amanida de peix i hamburgueses. Fruita	²³ Lletuga, dacsa, olivas 🍷 Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Filet de lluç a la taronja al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita																				
Lletuga, tomaca, llombarda 🍷 Estofat de LLENTILLES ECO llauradores amb safanòria, carabasseta i ceba Truita de carabasseta Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	²⁶ Lletuga, pepino, olives Arròs amb carxofesde temporada Filet d'abadejo arrebossat casolà amb farina de dacsa Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	²⁷ Lletuga, safanòria, dacsa 🍷 Crema de pastanaga, poma i gingebre Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	²⁸ 🍷 Zatziki amb tosta 🍷 Salsada grega tomaca, olives negres, cogombre i formatge 🍷 Musaka casolana amb carn picada de porc, albergínia i formatge Flam de formatge 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i pollit en salsa. Fruita	²⁹ INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns de 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 centre els al·lèrgens que componen els servits.																				
				🏆 Valor nutricional (Promedi diari del menjar de mig dia) <table border="1"> <tr> <td>Energia</td> <td></td> <td>Creix</td> <td>ACS</td> </tr> <tr> <td>3468kj</td> <td></td> <td>38.1g</td> <td>7.2g</td> </tr> <tr> <td>829kcal</td> <td>Sucre</td> <td>Proteïnes</td> <td>Sal</td> </tr> <tr> <td>Hidrats de Carboni</td> <td>86g</td> <td>19.3g</td> <td>28.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	Energia		Creix	ACS	3468kj		38.1g	7.2g	829kcal	Sucre	Proteïnes	Sal	Hidrats de Carboni	86g	19.3g	28.8g				2.5g
Energia		Creix	ACS																					
3468kj		38.1g	7.2g																					
829kcal	Sucre	Proteïnes	Sal																					
Hidrats de Carboni	86g	19.3g	28.8g																					
			2.5g																					



SABIES QUE ?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. 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**
- 🐟 **Pescado sostenible**
- 🍷 **De temporada**
- 🍷 **Fuente de omega 3**
- 🍷 **Gastronomia local**
- 🌙 **Sugerencia CENA**
- 🍷 **Proteina vegetal**
- ⭐ **Dia menú temático**
- * **Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones integrales italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Humus con nachos 14</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Capricho de calamar</p> <p>Melocotón en almíbar</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, remolacha, zanahoria 16</p> <p>Crema jardín con crostones caseros</p> <p>crema de verduras</p> <p>Pollo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>con cebolla, pimiento y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 20</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Garbanzos Satay</p> <p>con calabaza, leche de coco y cilantro</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 22</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vasca</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa con queso</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas</p> <p>Guiso de patata y pollo</p> <p>con hortalizas</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la naranja</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda 27</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 28</p> <p>Arroz con alcachofa de temporada</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, zanahoria, maíz 29</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzaziki con tosta 30</p> <p>Ensalada griega</p> <p>Tomate, pepino, olivas negras y queso</p> <p>Macarrones con berenjena y pollo salteado</p> <p>con queso</p> <p>Flan de queso</p>	





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus con nachos 14 Arroz al horno con verduras de primavera Salteado de guisantes con tomate Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lentejas con verduras Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y garbanzos con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Garbanzos con hortalizas Fruta de temporada	Tzaziki con tosta 30 Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y tomate con queso Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate, sin queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa con guarnición de patata asada Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Macarrones con berenjena y pollo salteado sin queso Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo rebozado casero con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo al horno con cebolla, pimiento y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Pollo a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	Tzaziki con pan 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo rebozado casero con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pollo al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo al horno con cebolla, pimiento y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Lomo con patatas y queso al horno Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Pollo a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Lomo con rodajas de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	Tzaziki con pan 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y pollo salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pollo al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Lomo con patatas y queso al horno Fruta de temporada	Hummus con pan 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Lomo con rodajas de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	Tzaziki con pan 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y pollo salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Macarrones integrales italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Salteado de guisantes con tomate</p> <p>Fruta en conserva permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, remolacha, zanahoria</p> <p>Crema jardín con crostones caseros</p> <p>crema de verduras</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, tomate, pepino</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>con cebolla, pimiento y patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
20	21	22	23	24
<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos Satay</p> <p>con calabaza, leche de coco y cilantro</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vasca</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas</p> <p>Ensalada completa con queso</p> <p>Guiso de patata y garbanzos</p> <p>con hortalizas</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la naranja</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
27	28	29	30	
<p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas</p> <p>Arroz con alcachofa de temporada</p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Tzaziki con tosta</p> <p>Ensalada griega</p> <p>Tomate, pepino, olivas negras y queso</p> <p>Macarrones con berenjena y tomate</p> <p>con queso</p> <p>Flan de queso</p>	

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:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

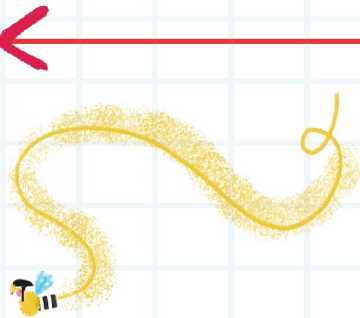


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar



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 nuestra **OLLETA ALICANTINA**: Cereales, legumbres 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!



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.

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.

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.

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

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUUS

- 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.