

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Gelat de l'oncle Sam



ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>				1
<p>04 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos de la huerta Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos Helado CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>08 Hummus de garbanzos con tomate Espaguetis integrales con tomate con queso Salmón al horno salsa de soja y limón Fruta de temporada CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, remolacha, maíz Dhal de LENTEJAS ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>13 Snack casero de lenteja Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>
<p>18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis integrales con salmón y champiñones con queso Yogur CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda Olleta alicantina con alubias, LENTEJAS ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.</p>	<p>21 Lechuga, maíz, olivas Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>22 Hummus de garbanzos con nachos Vichysoisse con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta</p>	<p>26 Chips caseros de vegetales frescos Gazpacho andaluz con crujiente de pan con tomate, pimiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, maíz, olivas Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria y tomate Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>29 Ensalada de col Mac & Cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas súper ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera Helado CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- 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
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	18.7g	31.3g
		Sal
		2.7g



dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**

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 en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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.

<p>04 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de remolatxa amb carlota Capritx de calamar Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat de aixets. Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre a la portuguesa al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>06 Amanida valenciana amb formatge amb lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural amb costella de porc i cigrons Gelat</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, dacsa, cogombre Fesols amb verdures especiades amb carlota, carabasseta i porro Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>08 Hummus de cigrons amb llesca Espaguetis integrals amb tomaca amb formatge Salmó al forn salsa de soja i llima Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita</p>
---	---	--	--	--

<p>11 Lletuga, remolatxa, dacsa Dhal de LLENTILLES ECO amb curri i hortalisses Lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Magre amb alls tendres Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>13 Snack casolà de llentilla Macarrons integrals a la provenza amb tomaca i hortalisses Filet de abadejo amb salsa mery amb pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olivas Cassoulet de cigrons amb safanòria, ceba i carabasseta Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Truita omple de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita</p>
--	---	---	---	--

<p>18 Amanida verda amb formatge lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives Espaguetis integrals amb salmó i xampinyons amb formatge logurt</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsa, cogombre Bròcoli saltat amb creïlla, porro i poma Llom a les herbes provençals al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, llombarda Olleta alacantina amb fesols, LENTEJAS ECO, arròs i hortalisses Truita de ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures.</p>	<p>21 Lletuga, dacsa, olivas Arròs amb verdures de temporada amb ceba, carlota i carxofa Abadejo rostit amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Hummus de cigrons amb nachos Vichysoisse amb crostones integrals casolanes crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</p>
--	---	--	---	--

<p>25 Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</p>	<p>26 Xips casolans de vegetals frescos Gaspaxto andalús amb cruixent de pa amb tomaca, pimentó i cogombre Guisat de magre amb creïlla donat i verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, dacsa, olivas Arròs especiat amb tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, safanòria, olivas Amanida de cigrons amb ceba, carlota i tomaca Longanisses d'au rostides al forn amb base de ceba caramel·litzada Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Amanida de col Mac & Cheese amb macarrons integrals i salsa de formatge Aletes súper ruta 66 Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana Gelat</p> <p>SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita</p>
---	--	--	--	---



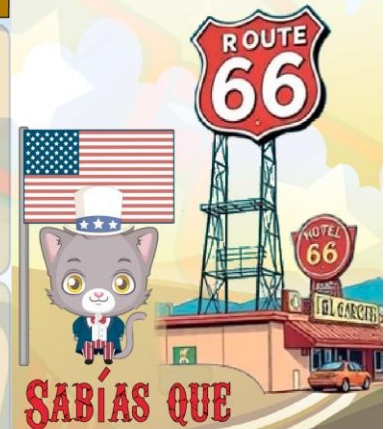
SABIES QUE
 En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO; dos vegades per setmana, integral.
 MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES
 Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
		Creix	ACS
Energia	3506kj		
	838kcal	38.2g	7.4g
Hidrats de Carboni	86g	Proteïnes	Sal
		18.7g	2.7g

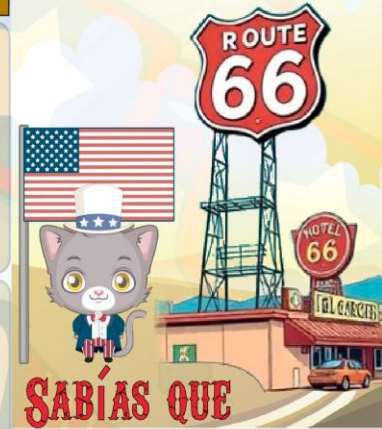
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con pollo, garbanzos y tomate natural Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pollo con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Guiso de pollo con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

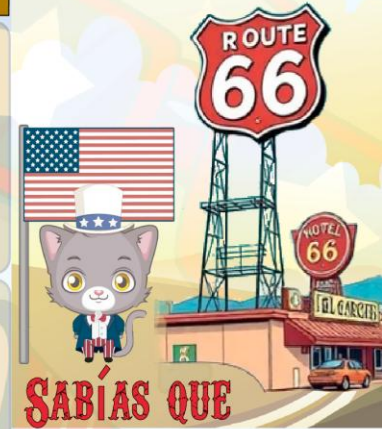
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Cous cous con verduras Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con garbanzos y hortalizas Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Ensalada de alubias con hortalizas Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Cous cous con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Macarrones con verduras salteadas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Cous cous con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Abadejo al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alubias con tomate Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Savia de soja*	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate sin queso Salmón al horno al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada
18 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones sin queso Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho andaluz con tomate, pimiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Macarrones integrales con hortalizas sin queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

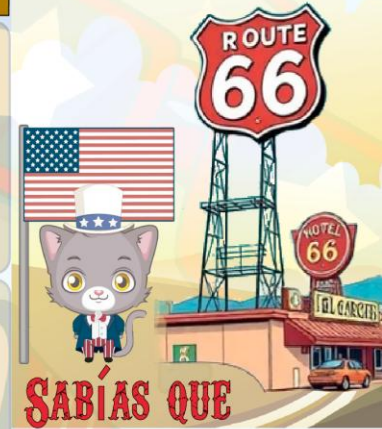


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Pollo al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla francesa con guarnición de guisantes Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de lomo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

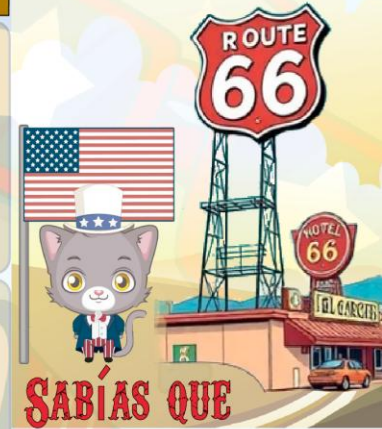


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Pollo al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Pechuga de pollo con guarnición de guisantes Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno con queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de lomo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Pollo al horno con calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

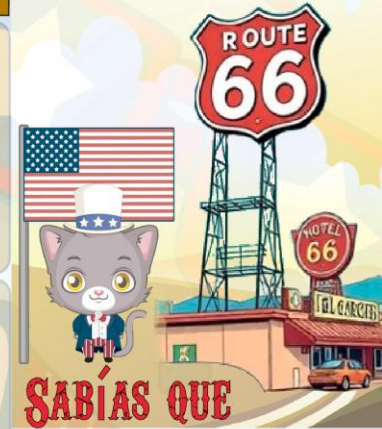


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis "sin gluten" con tomate con queso Salmón al horno al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno con queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pollo al horno con calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones "sin gluten" y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

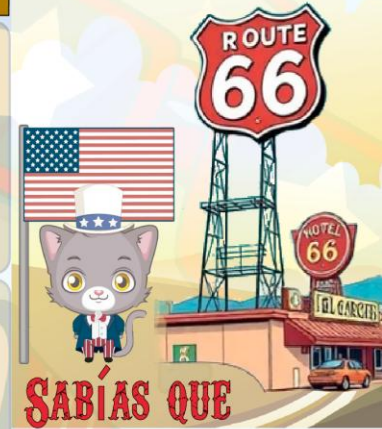


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Cous cous con verduras Fruta de temporada permitida	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con garbanzos y hortalizas Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Ensalada de alubias con hortalizas Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Cous cous con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada permitida
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Merluza al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Macarrones con verduras salteadas Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Cous cous con verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Abadejo al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alubias con tomate Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



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 mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, 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 alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso muslo de pollo. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS	(1)		HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	(2)		APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	(3)		MOLUSCOS	ALTRAMUCES
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS					FRUTOS DE CÁSCARA	LÁCTEOS				DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
CREMA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA													X		
GARBANZOS DE LA HUERTA													X		
ENSALADA VALENCIANA CON QUESO			X	X				X							
ALUBIAS CON VERDURAS ESPECIADAS													X		
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE	X		X			X	X			X			X		
DHAL DE LENTEJAS ECO	X												X		
CREMA DE CALABACÍN Y CEBOLLA CON ALBAHACA													X		
MACARRONES INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X			X		
CASSOULET DE GARBANZOS													X		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE															
ENSALADA VERDE CON QUESO			X	X				X							
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA, PUERRO Y MANZANA													X		
OLLETA ALICANTINA	X												X		
ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA															
VICHYSOISSE CON CROSTONES INTEGRALES CASEROS	X												X		
LENTEJAS ECO A LA JARDINERA	X												X		
GAZPACHO ANDALUZ CON CRUJIENTE DE PAN	X														
ARROZ ESPECIADO CON TOMATE															
ENSALADA DE GARBANZOS			X	X				X							
MAC&CHEESE	X		X			X	X			X					

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Ⓞ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.















Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 AJO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLLUSCOS	 ALTRAMUZES
NUESTROS PLATOS														
2º PLATOS:														
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
MUSLO DE POLLO A LA PORTUGUESA												X		
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO ALICANTINO Y TOMATE NATURAL	X		X			X	X		X	X		X		
TORTILLA ESPAÑOLA												X		
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA Y LIMÓN				X		X								
MERLUZA REBOZADA CASERA	X			X		X	X							
MAGRO CON AJETES												X		
ABADEJO EN SALSA MERY CON GUI SANTES				X								X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MAÍZ												X		
TORTILLA RELLENA DE QUESO			X			X								
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN Y CHAMPIÑONES	X		X	X		X	X			X				
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES												X		
TORTILLA DE CEBOLLA			X									X		
RUSTIDERA DE ABADEJO				X								X		
MUSLO DE POLLO EN SALSA DE MANZANA												X		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X									X		
GUI SO DE MAGRO CON PATATAS DADO Y VERDURAS												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE				X								X		
LONGANIZAS DE AVE RUSTIDAS AL HORNO CON BASE DE CEBOLLA CARAMELIZADA														
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA									X			X		
OTROS:														
HUMMUS CASERO											X			
NACHOS TRIANGULARES	①													
PAN MINI TOSTAS RECTANGULAR	X											X		
POSTRES:														
YOGUR						X								
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			X		X	X	X	X						
<p>(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.</p> <p>(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.</p> <p>(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.</p> <p>① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.</p> <p>Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.</p> <p>Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.</p>														