

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
				Lechuga, tomate, maíz Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con majado de verduras al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta		Festivo		Festivo	
Festivo		Festivo		Festivo		Festivo		Festivo	
Hummus con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate y hortalizas Caprichos de calamar Fruta en su jugo CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta		Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Lomo con salsa de verduras al romero al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y tortilla de queso. Fruta		Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada CENA: Wok de veduras y pavo a la naranja. Fruta		Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Huevos al plato al horno con pisto de verduras Fruta de temporada CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta		Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel al horno Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta	
Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con verduras y fideo integral de ave y cerdo con huevo Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta		Lechuga, lombarda, olivas Arroz ECO con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta		Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta		kikos caseros de garbanzo Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Muslos de pollo al ajillo. Fruta		Lechuga, tomate, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de merluza a la romana casera al limón Yogur artesano CENA: Ensalada caprese y hamburguesas de falafel al horno. Fruta	
Lechuga, maíz, pepino Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta		Lechuga, zanahoria, olivas Rancho canario con fideo integral con garbanzos Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta		Chips vegetales caseros Arroz ECO con setas con tomate y cebolla Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta		Tzatziki salsa griega de yogur y pepino Horiatiki tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Musaka con carne picada de cerdo, berenjena y tomate Flan del Olimpo Flan de queso casero CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta		INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (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. Notar el caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	



SABÍAS QUE

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

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía		Grasas	AGS
3468kj			
829kcal		38.4g	7.4g
Hidratos de	Azúcares	Proteínas	Sal
Carbono			
86g	19.4g	28.7g	2.6g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Hummus amb natxos
Macarrons integrals napolitana
amb tomaca i hortalisses
Capritxos de calamar
Fruita en el seu suc

Lletuga, dacs, olives
Llentilles amb verdres
amb creilla, pebrot i safanòria
Llom amb salsa de verdres al romaní
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita

SOPAR: Wok de verdres i truita de formatge. Fruita

Lletuga, dacs, olives
Sopa de bullit amb verdres i fideu integral
d'au i porc amb ou
Filet de lllom amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Arròs ECO amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre
Vichyssoise cremosa
crema de creilla i porro
Llonganisses al forn amb arbrets de bròcoli
Fruita de temporada

SOPAR: Minestrone de verdres i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Ranxo canari amb fideu integral
amb cigrons
Truita de formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creilles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs
Sopa castellana con lletres
d'au i potc amb ou
Hamburguesa mixta amb triturat de verdres
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Arròs ECO de rap, gamba i brots d'all
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdres i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Llentilles ECO amb porro i safanòria
amb hortalisses
Truita de creilla
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita

Xips vegetals casolans
Arròs ECO amb bolets
amb tomaca i ceba
Aladroc de llotja en tempura casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Cigrons satai
amb carabassa, coco, soja i coriandre
Ous al plat
al forn amb samfaina de verdres
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita

kikos casolans de cigró
Crema de safanòria, poma i ginebre
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Consomé d'lim amb allada. Fruita

Fatziki
salsa grega de iogurt i cogombre
Horiatiki
tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga
Musaka
amb carn picada de porc, albergínia i tomaca
Flam de l'Olimp
sopa de formatge i xampinyons amb truita de verat Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Crema de floricol amb formatge Aletes de pollastre rostides a la mel
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana amb verdres i acompanyament de xips vegetals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs
Cassoulet de fesols
amb hortalisses
Filet de lluç a la romana casolana a la llima
iogurt artesà

SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita

SABIES QUE ?

Del 1 al 10 d'abril el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

Dos dies a la semana se servirà pan integral

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA Y CONQUISTA

Tzatziki

(salsa griega de yogur y pepino)

Horiatiki

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

Musaka

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

Flan del Olimpo

(flan casero de queso)



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



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Tzatziki

(salsa grega de iogurt i cogombre)

Horiatiki

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

Musaka

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

Flam de l'Olimp

(flam casolà de formatge)



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



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
Hummus con pan 13 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, maíz, olivas 14 Lentejas con verduras con hortalizas Filete de lomo en salsa de verduras al romero Fruta de temporada	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz ECO con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Lomo con patatas Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Yogur artesano
Lechuga, maíz, pepino 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 29 Arroz ECO con setas Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena Yogur	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6

7

8

9

10

Lechuga, olivas, zanahoria

13

**Macarrones integrales
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al vapor

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, olivas

14

Lentejas con verduras

con hortalizas

Filete de lomo al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, maíz

1

Sopa de ave con estrellitas
**Filete de lomo con majado de
verduras**

Fruta/Postre indicado en IT

2

3

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, pepino

17

Crema de coliflor
Alitas de pollo rustidas

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, olivas

20

**Sopa de ave con verduras y
fideo integral**
**Filete de lomo en salsa de
cebolla**

al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, olivas

21

Arroz ECO con salsa de tomate
Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, pepino, zanahoria

22

**Lentejas ECO con puerro y
zanahoria**

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Kikos caseros de garbanzos

23

**Crema de zanahoria, manzana y
jengibre**
**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, maíz

24

Cassoulet de alubias

con verduras

Filete de merluza al limón

al horno

Yogur desnatado

Lechuga, maíz, pepino

27

Vychisoisse

crema de patata y puerro

**Lomo al horno con arbolitos de
brócoli**

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas

28

Garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Chips vegetales caseros

29

Arroz ECO con setas
Filete de abadejo al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Tzatziki

30

Horiatiki

tomate, pepino, aceitunas y orégano

**Macarrones salteados con pollo
y berenjena**

Yogur edulcorado/Postre indicado en IT

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
Hummus con pan 13 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	Lechuga, maíz, olivas 14 Lentejas con verduras con hortalizas Filete de lomo en salsa de verduras al romero Fruta de temporada	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO con verduras y brotes de ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Yogur artesano
Lechuga, maíz, pepino 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 29 Arroz ECO con setas Filete de abadejo rebozado casero al pimentón Fruta de temporada	Tzatziki 30 Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Macarrones salteados con pollo y berenjena Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa de coliflor y queso con majado de verduras Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
Hummus con nachos 13 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Caprichos de calamar Fruta en su jugo	Lechuga, maíz, olivas 14 Lentejas con verduras con hortalizas Patatas panadera al romero Fruta de temporada	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos Satay con leche de coco, soja y cilantro Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor con queso Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa juliana con fideo integral Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz ECO con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pescado blanco en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón Yogur artesano
Lechuga, maíz, pepino 27 Vychisoisse crema de patata y puerro Hamburguesa de coliflor y queso con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Rancho canario con fideo integral VEGETAL Tortilla de queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 29 Arroz ECO con setas Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	30 Tzatziki Horiatiki tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano Musaka vegetal Flan de queso casero	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras de cerdo y pavo Fruta permitida	2	3
6	7	8	9	10
Hummus con pan 13 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 14 Lentejas con verduras con hortalizas Filete de lomo en salsa de verduras al romero Fruta permitida	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor SIN QUESO Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz ECO con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, maíz, pepino 27 Vychisousse crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta permitida	Chips vegetales caseros 29 Arroz ECO con setas Boquerón de lonja en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, olivas, zanahoria 30 Horiatiki SIN QUESO Macarrones salteados con pollo y berenjena SIN QUESO Gelatina de sabores	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 1

Sopa de ave con estrellitas

Filete de lomo con majado de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

Lechuga, olivas, zanahoria 13

Macarrones integrales napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al vapor

Fruta en su jugo

Lechuga, maíz, olivas 14

Lentejas con verduras

con hortalizas

Filete de lomo al horno

Fruta de temporada

15

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 16

Garbanzos con verduras

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino 17

Crema de coliflor

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 20

Sopa de ave con verduras y fideo integral

Filete de lomo en salsa de cebolla

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas 21

Arroz ECO con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 22

Lentejas ECO con puerro y zanahoria

con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos 23

Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz 24

Cassoulet de alubias

con verduras

Filete de merluza al limón

al horno

Yogur desnatado

Lechuga, maíz, pepino 27

Vychisoisse

crema de patata y puerro

Lomo al horno con arbolitos de brócoli

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 28

Garbanzos con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros 29

Arroz ECO con setas

Filete de abadejo al horno

Fruta de temporada

Tzatziki 30

Horiatiki

tomate, pepino, aceitunas y orégano

Macarrones salteados con pollo y berenjena

Yogur desnatado

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz 1 Sopa de ave con estrellitas Hamburguesa mixta con majado de verduras de cerdo y pavo Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
Hummus con pan 13 Macarrones integrales napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza rebozada casera Fruta en su jugo	Lechuga, maíz, olivas 14 Lentejas con verduras con hortalizas Filete de lomo en salsa de verduras al romero Fruta de temporada	15 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Garbanzos con verduras Huevos al plato Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 17 Crema de coliflor SIN QUESO Alitas de pollo rustidas a la miel con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 20 Sopa de ave con verduras y fideo integral Filete de lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 21 Arroz ECO con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Lentejas ECO con puerro y zanahoria con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 24 Cassoulet de alubias con verduras Filete de merluza a la romana casera con limón con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, pepino 27 Vychissoise crema de patata y puerro Longanizas al horno con arbolitos de brócoli Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 29 Arroz ECO con setas Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria 30 Horiatiki SIN QUESO Macarrones salteados con pollo y berenjena SIN QUESO Gelatina de sabores	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Hamburguesa mixta con majado de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

Hummus con pan "sin gluten"

13

Macarrones "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en su jugo

Lechuga, maíz, olivas

14

Guiso de patatas con hortalizas

Filete de lomo en salsa de verduras al romero

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

15

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Garbanzos con verduras

Huevos al plato

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

17

Crema de coliflor con queso

Alitas de pollo rustidas a la miel

con salsa casera
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Filete de lomo en salsa de cebolla

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

21

Arroz ECO con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

22

Verduras salteadas con arroz

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos

23

Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz

24

Cassoulet de alubias

con verduras

Filete de merluza a la romana casera con limón

con harina de maíz
Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino

27

Vychissoise

crema de patata y puerro

Longanizas al horno con arbolitos de brócoli

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

28

Garbanzos con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros

29

Arroz ECO con setas

Boquerón de lonja en tempura casera

Fruta de temporada

Tzatziki

30

Horiatiki

tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena

Flan de queso casero

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz **1**

Sopa castellana con estrellitas

de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta con majado de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

Hummus con nachos **13**

Macarrones integrales napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Merluza rebozada

Fruta en su jugo

Lechuga, maíz, olivas **14**

Lentejas con verduras

con hortalizas

Filete de lomo adobado en salsa de verduras al romero

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **15**

Tosta de queso con tomate y aceite de oliva

Arroz ECO de rape

con pescado

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **16**

Garbanzos con verdura triturados

Huevos al plato

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino **17**

Crema de coliflor con queso

Pollo deshuesado rustido

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **20**

Sopa de cocido con verduras y fideo integral

Filete de lomo sajonia en salsa de cebolla

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **21**

Arroz ECO con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **22**

Lentejas ECO con puerro y zanahoria

con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, zanahoria **23**

Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz **24**

Cassoulet de alubias trituradas

con verduras

Filete de merluza a la romana casera con limón

Yogur artesano

Lechuga, maíz, pepino **27**

Vychisoisse

crema de patata y puerro

Longanizas al horno con arbolitos de brócoli

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **28**

Garbanzos con verduras triturados

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros **29**

Arroz ECO con setas

Filete de abadejo al horno

Fruta de temporada

Tzatziki **30**

Horiatiiki

tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano

Musaka

casera

Flan de queso casero

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

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

EN COCINA:

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

FRECUENCIA DE CONSUMO:

Legumbres: 1-2 raciones/ semana.

Arroz: 1 ración/semana.

Pasta: 1 ración/semana.

Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).

Huevos: 1-2 raciones/semana.

Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).

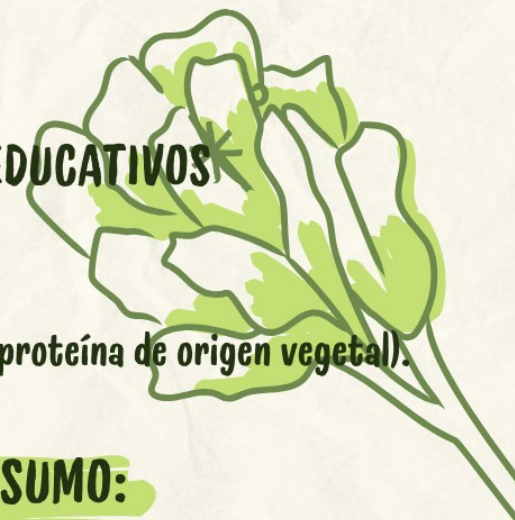
Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

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

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

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





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.

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.

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.

