

### lunes

### martes

### miércoles

### jueves

### viernes

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.



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**

**eccr** **Lentejas ECO campesinas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla de tumbet** con tomate, pimiento y berenjena

**Fruta**

**CENA:** Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz **06**

**Fideua gandiense** con merluza y marisco

**Nuggets de HEURA con salsa tartara casera** nuggets vegetales a base de legumbres

**Fruta**

**CENA:** Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas **07**

**Crema de verduras campestres con crujiente de pan**

**Pizza prosciutto casera de masa madre** con fiambre de york, tomate y queso

**Fruta**

**CENA:** Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

**Arroz con salsa de tomate**

**Rodaja de merluza rebosada**

**Fruta**

**CENA:** Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **02**

**Garbanzos a la burgalesa** con panceta y verduras

**Muslo de pollo marinado** al horno con salsa de hortalizas y especias

**Fruta**

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**

**Ensalada campera** con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas

**Lomo adobado al ajillo** al horno

**Fruta**

**CENA:** Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

**Macarrones ECO con verduras al curry**

**Rustidera de abadejo** al horno

**Fruta**

**CENA:** Wok de verduras y magro guisado. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, olivas **14**

**Garbanzos de la iaia** con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla de zanahoria y queso** con patata

**Fruta**

**CENA:** Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **15**

**Arroz con verduras**

**Filete de merluza gratinado** al horno

**Fruta**

**CENA:** Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**

**Sopa castellana con fideos** de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal**

**Fruta**

**CENA:** Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**

**Lentejas a la jardinera con arroz**

**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes** carne de cerdo al horno

**Fruta**

**CENA:** Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

**0%** **DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **21**

**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón

**Fish and chips** pescado rebosado con patatas fritas

Tarrina de helado de nata y chocolate

**CENA:** Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

**Coditos con salsa boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso

Macedonia de frutas

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta.

**Festivo**

**26**

**Festivo**

**27**

**Festivo**

**28**

**Festivo**

**29**

**Festivo**

**30**

**Festivo**

## Fin de curso

Hasta la próxima aventura



## Sabías que...

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

## Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
874g	204.0g	322.0g	2.5g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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



05 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Llentilles ECO llauradores** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de tumbet** amb tomaca, pimentó i albergínia  
Fruita  
SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

06 Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca  
**Fideuà gandiense** amb lluç i marisc  
**Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara** nuggets vegetals a base de llegums  
Fruita  
SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

07 Lletuga, tomaca, ravenets, dacsca  
**Crema de verdures camperes amb cruixent de pa**  
**Pizza prosciutto cassolana de masa mare** amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

08 Amanida d'estiu amb pera i vinagreta de maduixa  
Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural** amb magre de porc i cigrons  
Terrina de gelat de nata i xocolate  
SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

09 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
**Olleta de fesols estofats** amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Mossets de rosada**  
Macedònia de fruites  
SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Amanida de creïlla** amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives  
**Llom adobat a l'all** al forn  
Fruita  
SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.

13 Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Macarrons ECO amb verdures al curri**  
**Abadejo rostít** al forn  
Fruita  
SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

14 Lletuga, tomaca, cogombre, olives  
**Cigrons de la iaia** amb xoriço i os de pernil  
**Truita de safanòria i formatge** amb creïlla  
Fruita  
SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

15 Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de lluç gratinat** al forn  
Fruita  
SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

16 Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Sopa castellana con fideus** d'au i potc amb ou  
**Rellom de pollastre empanat amb verdures a la provençal**  
Fruita  
SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

19 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardineria amb arròs**  
**Mandonguilles en salsa de poma amb pésols** carne de cerdo al horno  
Fruita  
SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

20 **DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA**

21 Lletuga, tomaca, cogombre, ceba  
**Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Fish and chips** Peix arrebossat amb creïlles fregides  
Terrina de gelat de nata i xocolate  
SOPAR: Sopa Juliana i llom adobat. Fruita.

22 Amanida completa  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Coditos amb salsa bolonyesa** amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Macedònia de fruites  
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita.

23 **Festiu**

26 **Festiu**

27 **Festiu**

28 **Festiu**

29 **Festiu**

30 **Festiu**

**Fi de curs**  
Fins a la pròxima aventura

**Sabies que...**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

**Consells saludables**  
Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- ecor Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- \* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

**Valor nutricional**  
(Promèdi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
874g	204.0g	322.0g	2.5g	

Menú revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**



<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b></p> <p>con tomate, pimiento y berenjena</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b></p> <p><b>Pizza de atun de masa madre</b></p> <p>con queso y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>2</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b></p> <p>al horno con salsa de verduras y especias</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Ensalada campera</b></p> <p>con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas</p> <p><b>Pechuga de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>9</b></p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>Pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Helado</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Coditos con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>Pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Helado</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Coditos con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**



			<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2</p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Huevo cocido con pisto</b></p> <p>Fruta</p>
--	--	--	---	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 6</p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b></p> <p>con tomate, pimiento y berenjena</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7</p> <p><b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b></p> <p><b>Pizza con atún de masa madre</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 8</p> <p><b>Ensalada de verano con pera y vinagreta de fresa</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz al horno con coliflor y ajetes</b></p> <p>Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>
---	--	---	--	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12</p> <p><b>Ensalada campera</b></p> <p>con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas</p> <p><b>Salteado de soja texturizada con verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 14</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Rollito de primavera con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>
--	---	---	--	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>Pescado rebozado con patatas fritas Helado</p>	<p>22</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Coditos con salsa boloñesa vegetal</b></p> <p>con picada de soja Macedonia de frutas</p>	
--	--	--	--	--



**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

---

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**



<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b> con tomate, pimiento y berenjena Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>2</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b> al horno con salsa de verduras y especias Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Vichysoise</b> de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b> con harina de maíz Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</b> con harina de maíz Alpro de chocolate</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate</b> Macedonia de frutas</p>	

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

**IRCO**  
mini

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes martes miércoles jueves viernes



<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b></p> <p>con tomate, pimiento y berenjena</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Panini casero con jamón y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>2</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b></p> <p>al horno con salsa de verduras y especias</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Coditos salteados con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p><b>22</b></p>

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- ecor Ingredientes ECO
- 🐟 De temporada
- 🍷 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌿 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

lunes martes miércoles jueves viernes



			<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b></p> <p>al horno con salsa de verduras y especias Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 6</p> <p><b>Fideua gandiense con fideos "sin gluten"</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b></p> <p>con tomate, pimiento y berenjena Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Panini casero con jamón y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas 8</p> <p><b>Ensalada de verano con pera</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9</p> <p><b>Guisado de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Macedonia de frutas</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12</p> <p><b>Vichyssoise</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 14</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa de manzana</b></p> <p>sin guisantes Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</b></p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>22</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>	

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

- Consejos saludables**
- Ingredientes ECO
  - Pescado sostenible
  - De temporada
  - Fuente de omega3
  - Gastronomía local
  - Sugerencia CENA
  - Proteína vegetal
  - Día menú temático
  - Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes martes miércoles jueves viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **5**

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Nuggets de HEURA**

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **6**

**Fideua gandiense con fideos "sin gluten"**

con pescado y marisco

**Muslo de pollo al horno con patatas**

Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas **7**

**Crema de verduras campestres**

**Panini casero con jamón y tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **1**

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **2**

**Garbanzos con hortalizas**

**Muslo de pollo marinado**

al horno con salsa de verduras y especias

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**

**Vichyssoise**

de patata y puerro

**Lomo al ajillo**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

**Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas**

**Rustidera de abadejo**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **14**

**Garbanzos de la huerta**

con hortalizas

**Jamón serrano y queso**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **15**

**Arroz con verduras**

**Filete de merluza gratinado**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**

**Lentejas a la jardinera con arroz**

con hortalizas

**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno

Fruta

**DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **21**

**Paella valenciana**

con pollo, judía verde y garrofón

**Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas**

con harina de maíz

Alpro de chocolate

**Ensalada completa**

sin huevo

**Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate**

Macedonia de frutas

**22**

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- ecor Ingredientes ECO
- 🐟 De temporada
- 🍷 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌿 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático



lunes martes miércoles jueves viernes



<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Fideua de verduras</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b></p> <p><b>Panini casero con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Menestra de verduras salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>2</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Pisto asado con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>con patata y puerro</p> <p><b>Salteado de soja texturizada con verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Bastones de zanahoria especiada con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Salteado de garbanzos al pimentón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>9</b></p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Orly de verduras con patatas fritas</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p><b>Ensalada con quinoa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Coditos con salsa boloñesa vegetal</b></p> <p>con picada de soja</p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Rollito de primavera con verduras a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>
<p> </p>	<p> </p>	<p> </p>	<p> </p>	<p> </p>

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- ecor Ingredientes ECO
- 🌿 De temporada
- 🍷 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌟 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- ③ Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

lunes martes miércoles jueves viernes



			<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2</p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b></p> <p>al horno con salsa de verduras y especias Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 6</p> <p><b>Fideua gandiense</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Tortilla de tumbet</b></p> <p>con tomate, pimienta y berenjena Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Panini casero con jamón y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 8</p> <p><b>Ensalada de verano con pera</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Macedonia de frutas</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12</p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 14</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</b></p> <p>con harina de maíz Alpro de chocolate</p>	<p>22</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Coditos salteados con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>	

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

- Consejos saludables**
- Ingredientes ECO
  - Pescado sostenible
  - De temporada
  - Fuente de omega3
  - Gastronomía local
  - Sugerencia CENA
  - Proteína vegetal
  - Día menú temático
  - Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes martes miércoles jueves viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **5**  
**Lentejas ECO campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**  
nuggets vegetales a base de legumbres  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, pepino **6**  
**Fideua gandiense**  
con pescado y marisco  
**Tortilla de tumbet**  
con tomate, pimiento y berenjena  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas **7**  
**Crema de verduras campesinas con crujiente de pan**  
**Pizza prosciutto de masa madre**  
con jamón cocido, queso y tomate  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **1**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **2**  
**Garbanzos a la burgalesa**  
con panceta y verduras  
**Muslo de pollo marinado**  
al horno con salsa de verduras y especias  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**  
**Ensalada campera**  
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas  
**Lomo adobado al ajillo**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**  
**Macarrones ECO con verduras al curry**  
**Rustidera de abadejo**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **14**  
**Garbanzos de la iaia**  
Bon chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de zanahoria y queso**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **15**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza gratinado**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Sopa castellana con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**  
**Lentejas a la jardinera con arroz**  
con hortalizas  
**Lomo en salsa de hortalizas con guisantes**  
Fruta permitida

**DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA**

Lechuga, tomate, pepino, cebolla **21**  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
**Fish and chips**  
Pescado rebozado con patatas fritas  
Alpro de chocolate

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún  
**Coditos con salsa boloñesa**  
con carne picada de cerdo, salsa de tomate y queso  
Fruta permitida

**22**

**Fin de curso**  
Hasta la próxima aventura

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- ecor Ingredientes ECO
- 🐟 De temporada
- 🍷 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌿 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**



<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Fideua de verduras con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Panini casero con jamón y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>1</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Magro en salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>2</b></p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b></p> <p>al horno con salsa de verduras y especias</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Vichysoisse</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con arroz</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate</b></p> <p>Macedonia de frutas</p>	<p><b>22</b></p>

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

**Sabías que...**

---

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes martes miércoles jueves viernes



			<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Magro en salsa de cebolla caramelizada</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo marinado</b> al horno con salsa de verduras y especias Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 6</p> <p><b>Fideua de verduras con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Tortilla de tumbet</b> con tomate, pimienta y berenjena Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Panini casero con jamón y tomate</b> Fruta</p>	<p>8</p> <p><b>Ensalada de verano con pera</b> sin atún</p> <p><b>Arroz con magro</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9</p> <p><b>Guisado de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Macedonia de frutas</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12</p> <p><b>Vichyssoise</b> de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al ajillo</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 14</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de zanahoria</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal</b> con harina de maíz Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa de manzana</b> sin guisantes Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 21</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Yogur</p>	<p>22</p> <p><b>Ensalada completa</b> sin atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate</b> Macedonia de frutas</p>	

**Fin de curso**

Hasta la próxima aventura

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta tu centro.