



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes
alimentos coloridos y aromáticos, que
nos aportaran nutrientes para cuidar
nuestro cuerpo.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo


Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Calamar a la romana
Fruta en su jugo

Lechuga, maíz, olivas
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con samfaina y guisantes
de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas


Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias camperas
con hortalizas
Revuelto de calabacín y queso
Fruta de temporada


Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa castellana con fideos
de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo rustidas al limón
Fruta de temporada


Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de legumbres
con verduras
Cazuela de magro con salsa de tomate
Fruta de temporada

 CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta

 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

 CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta

 CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta

 CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta


Crudités de verduras frescas
Espirales toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Lacón al pimentón
Fruta de temporada


Lechuga, olivas, pepino
Crema de verduras campestres
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta de temporada


Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Batido casero de frutas


Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada

 CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta

 CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al ajillo. Fruta

 CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta

 CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta

 CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta


Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas con verduras
con patata, pimienta y zanahoria
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada


Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones ECO a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada


Lechuga, maíz, pepino
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada


Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Tarrina de helado de nata y chocolate


Hummus con nachos
Sopa de picadillo con estremitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada

 CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta

 CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta

 CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta


 CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta


 CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín y puerro
Longanizas rustidas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino
Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Huevos rotos
Fruta de temporada

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.

 CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

 CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Calamar a la romana
Fruita en el seu suc

Lletuga, dacsa, olives
MACARRONES ECO al pesto d'alfabega
amb salsa de tomaca
Hamburguesa mixta amb samfaina i pésols
d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols camperoles
amb hortalisses
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de llegums
con verdures
Cassola de magre en salsa de tomaca
Fruita de temporada

Crudités de verdures fresques
Espirals toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Braó de porc al pebre roig
Fruita de temporada

Lletuga, olives, cogombre
Crema de verdures campestres
amb creilla, porro, safanòria i carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
LENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Batut casolà de fruites

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creilla
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llentilles amb verdures
amb creilla, pebrot i safanòria
Aladroc en tempura casolana
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons ECO a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Truita francesa amb formatge
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Terrina de gelat de nata i xocolata

Hummus amb natxos
Sopa de picada amb estreletes
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre rostit al romer
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta i porro
Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre
Potatge de cigrons amb verdures
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria
Ous trencats
Fruita de temporada

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·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.

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita

SOPAR: Pésols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita



SABIES QUE

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

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

CONSILLS SALVDABLES

¡Benvinguts al nou cicle escolar!
Explorarem i gaudirem diferents
aliments colorits i aromàtics, que ens
aportaran nutrients per cuidar el nostre
cos.

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggeriment SOPAR
-  Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

menú

MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa de ave con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Pollo con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Pollo al pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza vegetal

con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas de ave a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas de ave en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa falafel con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa juliana con fideos

de verduras

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Verduras asadas con guarnición de arroz

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Guisantes salteados encebollados

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza vegetal

con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Pisto asado con guarnición de arroz

Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella de verduras

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa minestrone con estrellitas

sopa de verduras

Pescado blanco al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Pescado blanco en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú



MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Helado

Hummus con pan "sin gluten"

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

**Filete de merluza rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

**Macarrones ECO al pesto de
albahaca**

con salsa de tomate

**Hamburguesa mixta con
samfaina**

de cerdo y pavo
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

**Crema de verduras
campestres**

**Pechuga de pollo rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

**Panini casero con tomate y
jamón serrano**

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

SIN QUESO
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

**Estofado de albóndigas a la
santanderina**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

**Muslo de pollo rustido al
romero**

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Lomo asado con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Pechuga de pollo asada con patatas

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Lomo en salsa de queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Pollo en su jugo

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ VEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Rollito de primavera

Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa falafel con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Calabacín encebollado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa juliana con fideos

de verduras

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Verduras asadas con guarnición de arroz

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Guisantes salteados encebollados

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza vegetal

con tomate
Fruta de temporada

18

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Arroz con verduras

Gelatina

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Patata asada con especias

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Orly de verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Judías verdes salteadas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Pisto asado con guarnición de arroz

Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Paella de verduras

Postre de soja

Hummus con nachos

26

Sopa minestrone con estrellitas

sopa de verduras

Calabacín relleno de arroz y hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Cous cous salteado con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Patata asada al pimentón

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

**Filete de merluza rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

9

**Macarrones ECO al pesto de
albahaca**

con salsa de tomate

**Hamburguesa mixta con
samfaina**

al horno
Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

16

**Crema de verduras
campestres**

**Pechuga de pollo rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

**Panini casero con tomate,
jamón serrano y queso**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

con pescado y marisco

Arroz del senyoret

Batido casero de frutas permitidas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Magro a la santanderina

al horno
Fruta permitida

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Postre de soja

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

**Muslo de pollo rustido al
romero**

al horno
Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Pollo al horno con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Lomo asado con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de patata y zanahoria

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz de verduras

Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Verduras salteadas con arroz

Pechuga de pollo asada con patatas

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Lomo en salsa de queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Magro a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Arroz con pollo

Yogur

Lechuga, olivas, maíz

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Filete de lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Verduras salteadas con arroz

Pollo en su jugo

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz de verduras

Batido casero de frutas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Helado

Hummus con pan

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Caprichos a la romana

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa castellana con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lacón al pimentón

Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Solomillo de pollo empanado

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pizza prosciutto

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

con pescado y marisco

Arroz del senyoret

Batido casero de frutas permitidas

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

con pollo, judía verde y garrofón

Paella valenciana

Helado

Hummus con nachos

26

Sopa de picadillo con estrellitas

de aver y cerdo con huevo

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata

Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ DIABÉTICO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al vapor

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, olivas

9

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Filete de lomo al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro asado

Postre indicado en IT

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de lomo al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, olivas, pepino

16

Crema de verduras campestres

Pollo guisado

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Pollo en su jugo

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

con pescado y marisco

Arroz del senyoret

Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Filete de abadejo al caldo corto

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Magro al horno

Postre indicado en IT

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz con pollo

Postre indicado en IT

Hummus con nachos

26

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Tortilla francesa

Postre indicado en IT



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE
VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO
COCINADO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Arroz con salsa de tomate

**Filete de merluza rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas

9

**Macarrones ECO al pesto de
albahaca**

con salsa de tomate

**Hamburguesa mixta con
samfaina**

de cerdo y pavo
Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca

15

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno
Fruta permitida

Lechuga, olivas, pepino

16

**Crema de verduras
campestres**

**Pechuga de pollo rebozada
casera**

con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

17

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

**Panini casero con tomate y
jamón serrano**

SIN QUESO
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

18

Ensalada completa

Arroz del senyoret

con pescado y marisco
Fruta permitida

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

22

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones ECO a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

**Estofado de albóndigas a la
santanderina**

al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

25

Ensalada mediterránea

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Postre de soja

Lechuga, olivas, maíz

26

Sopa de ave con estrellitas

**Muslo de pollo rustido al
romero**

al horno
Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta permitida

Lechuga, maíz, pepino

30

Potaje de garbanzos

Huevos rotos

con patata
Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

