

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

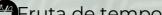
Festivo

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

⑧ Lechuga, maíz, olivas
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con salsifí y guisantes
de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas
 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

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

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

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

 CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. 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

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

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

9

10

11

12

16

17

18

19

23

24

25

26

29

30

10

11

12

13

17

18

19

23

24

25

26

29

30

11

12

13

14

18

19

20

21

23

24

25

26

29

30

12

13

14

15

19

20

21

22

23

24

25

26

29

30

SABÍAS QUE

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, nectarina y pera**CONSEJOS SALUDABLES**

¡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	Gorduras	AGS	ACM	ACP
3631kj 868kcal		39.4g	7.5g	12.8g
			15.6g	
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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

08

Lletuga, dacsa, olives
MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca

09

Lletuga, safanòria, llombarda
Fesols camperoles
amb hortalisses

10

Lletuga, tomaca, safanòria
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou

11

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de llegums
con verdures

12

Cassola de magre en salsa de tomaca

13

 SOPAR: Carabasseta en ceba i fruta de pernil. Fruita

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

15

Lletuga, olives, cogombre
Crema de verdures camprestes
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

16

Lletuga, dacsa, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Amanida completa
amb peix i marisc

18

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

19

Truita de creïlla

20

 SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llentilles amb verdunes
amb creïlla, pebro i safanòria
Aladro en tempura casolana
Fruita de temporada

22

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons ECO a la provença
amb verdunes i herbes aromàtiques

23

Lletuga, dacsa, cogambre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Amanida mediterrània
amb pollastre, bajoca i garrofó

25

Hummus amb natxos
Sopa de picada amb estreletes
d'au i porc amb ou

26

Cuixa de pollastre rostit al romer
al forn

27

 SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espinacs. Fruita

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

29

Lletuga, dacsa, cogambre
Potatge de cigrons amb verdunes
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

30

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex iii). 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: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita

 SOPAR: Amanida murciana i pollastre amb salsa de formatge. Fruita

**SABIES QUE**

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

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

CONSELLS SALUDABLES

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

 Ingredients ECO

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3631kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

menú

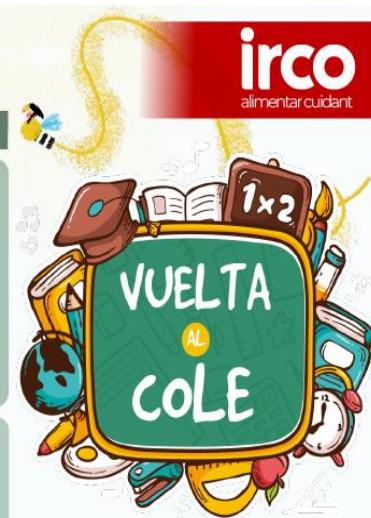


MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con papa, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Pollo con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Pollo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa 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
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento 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 y hortalizas Estofado de albóndigas de ave a la santanderina al horno Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Huevos rotos con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú



MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos a la romana Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa falafel con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa juliana con fideos de verduras Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa 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
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento 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 y hortalizas Pisto asado con guarnición de arroz Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella de verduras Helado	Hummus con nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Pescado blanco al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Pescado blanco en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Huevos rotos con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú



MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa 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
Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Fruta de temporada			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Espirales a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón
al horno
Fruta de temporada

Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria

Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

Crema de calabacín y puerro

Longanizas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Macarrones ECO al pesto de albahaca

Hamburguesa mixta con samfaina
de cerdo y pavo
Fruta de temporada

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Macarrones ECO a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa
SIN QUESO
Fruta de temporada

Potaje de garbanzos

Huevos rotos
con patata
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias camperas

Revuelto de calabacín
SIN QUESO
Fruta de temporada

Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Panini casero con tomate y jamón serrano
SIN QUESO
Fruta de temporada

Crema bretona
con alubias y hortalizas
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Estofado de albóndigas a la santanderina
al horno
Fruta de temporada

Ensalada completa
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Mini polos

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta de temporada

Ensalada mediterránea
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de legumbres

Magro con tomate
Fruta de temporada

Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata
Fruta de temporada

Sopa de ave con estrellitas
Hummus con pan

Muslo de pollo rustido al romero
al horno
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

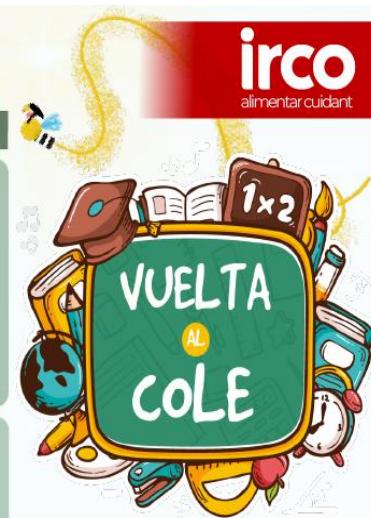


ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Lomo asado con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 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 Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta Pechuga de pollo asada con patatas al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos	Hummus con pan Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Pollo en su jugo Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

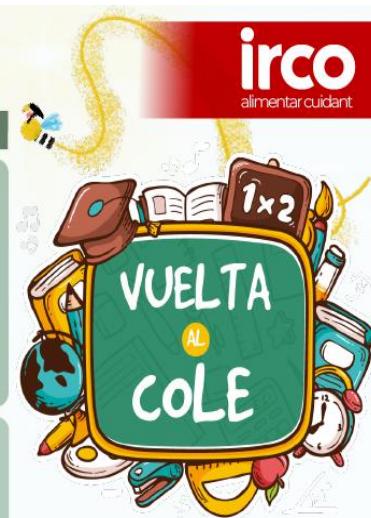


MENÚ VEGETARIANO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Rollito de primavera Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa falafel con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con papa, zanahoria y calabacín Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa juliana con fideos de verduras Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Verduras asadas con guarnición de arroz Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con verduras Gelatina	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patata asada con especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Judías verdes salteadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Pisto asado con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Paella de verduras Postre de soja	Hummus con nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Calabacín relleno de arroz y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Patata asada al pimentón Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 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 Ensalada completa 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
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	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 y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos con patata Huevos rotos Fruta de temporada			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-FRUTAS
ESPECÍFICAS

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

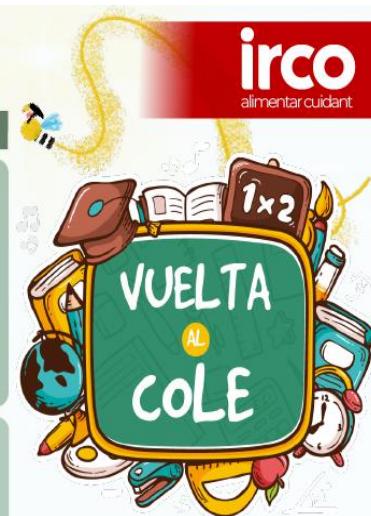
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABIAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta permitida
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lomo al pimentón al horno Fruta permitida	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Panini casero con tomate, jamón serrano y queso Fruta permitida	Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas permitidas	Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas
Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Magro a la santanderina al horno Fruta permitida	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Postre de soja	Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos			
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Huevos rotos con patata Fruta permitida			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-HUEVO-MARISCO-LEGUMBRES (SÍ ALUBIAS)

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

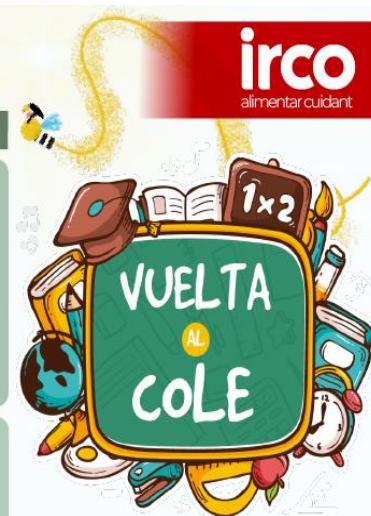
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Pollo al horno con salsifina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Lomo asado con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de patata y zanahoria Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 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 Ensalada completa Arroz de verduras Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Pechuga de pollo asada con patatas al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Magro a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Arroz con pollo Yogur	Lechuga, olivas, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Verduras salteadas con arroz Fruta de temporada			
Filete de lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Pollo en su jugo Fruta de temporada			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta de temporada
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 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 Ensalada completa Arroz de verduras Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	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 y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Huevos rotos con patata Fruta de temporada			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Sopa castellana con fideos Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de legumbres con verduras Magro con tomate Fruta permitida
Crudités de verdura fresca Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Fruta permitida	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza prosciutto Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas permitidas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Estofado de albóndigas a la santanderina al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mediterránea Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos con patata Fruta permitida			
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Huevos rotos con patata Fruta permitida			

menú



MENÚ DIABÉTICO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate

8

Filete de merluza al vapor

Lechuga, maíz, olivas
Macarrones ECO al pesto de albahaca
con salsa de tomate

9

Filete de lomo al horno

Postre indicado en IT

Crudités de verdura fresca
Espirales a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

15

Filete de lomo al horno

Lechuga, olivas, pepino
Crema de verduras campestres

16

Pollo guisado

Postre indicado en IT

Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria

22

Filete de abadejo al caldo corto

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones ECO a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas

23

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín y puerro

29

Lomo en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Lechuga, maíz, pepino
Potaje de garbanzos

30

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias camperas
con papa, zanahoria y calabacín

10

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, olivas
Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas

17

Pollo en su jugo

Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, pepino
Crema bretona
con alubias y hortalizas

24

Magro al horno

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con fideos

11

Alitas de pollo rustidas

Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de legumbres
con verduras

12

Magro asado

Postre indicado en IT

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

19

Tortilla francesa

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Ensalada completa

18

Arroz del senyoret

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Ensalada mediterránea

25

Arroz con pollo

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Muslo de pollo rustido al romero
al horno

26

Hummus con nachos

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Sopa de ave con estrellitas

27

Muslo de pollo rustido al romero

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo

28

Postre indicado en IT

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo

29

Postre indicado en IT

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo

30

Postre indicado en IT

Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo

31

menú

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

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

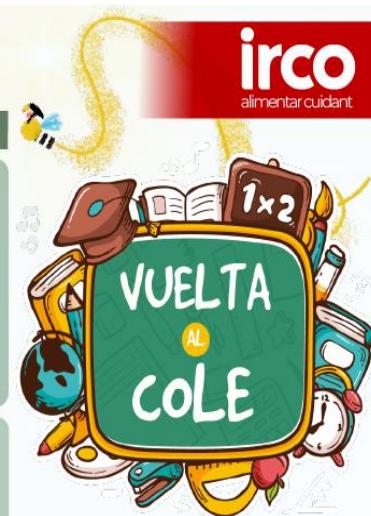
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate

8

Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, maíz, olivas
Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina
de cerdo y pavo

Fruta permitida

9

Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín

Fruta permitida

10

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

11

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

12

Fruta permitida

Crudités de verdura fresca
Espirales a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

15

Lechuga, olivas, pepino
Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta permitida

16

Lechuga, maíz, olivas
Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Panini casero con tomate y jamón serrano
SIN QUESO

Fruta permitida

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta permitida

18

Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

19

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria

22

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones ECO a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa

Fruta permitida

23

Lechuga, maíz, pepino
Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina
al horno

Fruta permitida

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Postre de soja

25

Lechuga, olivas, maíz
Sopa de ave con estrellitas

Fruta permitida

26

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín y puerro

29

Lechuga, maíz, pepino
Potaje de garbanzos

Huevos rotos

Fruta permitida

30

Lechuga, zanahoria, olivas
Longanizas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

Fruta permitida

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:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

