

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **01**
Crema de calabacín
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz **02**
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado con queso
Dentón en salsa de puerros al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Garbanzos a la jardinera guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno
 Lácteo
 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, olivas **04**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
 Fruta de temporada
 CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, pepino **05**
Lentejas ECO con verduras guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

08
Mousaka vegetal casera al horno con patata y verduras
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **09**
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Magro con tomate al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

10
Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
 Lácteo
 CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **11**
Cassoulet de garbanzos a la hortelana guisados con verduras
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa meny. Fruta

12
 Chips vegetales caseros
Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras
Salmón al horno salsa de soja, miel y limón
 Fruta de temporada
 CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **15**
Crema de zanahoria y manzana Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

16
Hummus con nachos
Espaguetis integrales italiana con tomate y queso
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **17**
Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

17 MENÚ GRADUACIÓN
 Lechuga, maíz, pepino
Hamburguesa completa con patatas fritas al horno con queso y cebolla pochada
 Helado
 CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

19
Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta de temporada
 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

22
Buffet fin de curso
 CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta

23
Festivo

24
Festivo

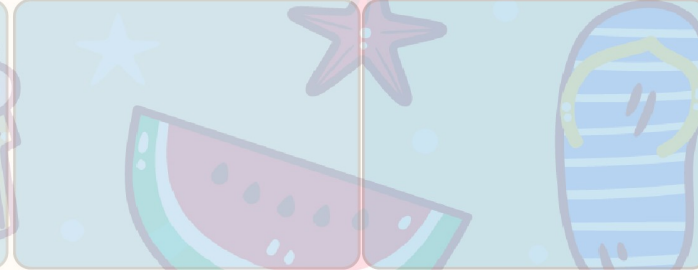
25
Festivo

26
Festivo

29
Festivo

30
Festivo

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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	3920kj	Grasas	48.2g	ACS	10.8g
Hidratos de Carbono	87g	Azúcares	20.4g	Proteínas	32.2g
				Sal	2.5g

dilluns

01

Lletuga, remolatxa, olives

Crema de carabasseta

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa meravella i peix blau en papillot amb verdures. Fruita

dimarts

02

Lletuga, safanòria, dacsa

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida amb formatge

Dentut en salsa de porros al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

dimecres

03

Lletuga, tomaca, llombarda

Cigrons a la jardineria guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Llom a l'estil gadità amb ceba calfada al forn

Lacti

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

dijous

04

Lletuga, dacsa, olives

Arròs amb salsa de tomaca

Truita francesa amb formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i titot marinat. Fruita

divendres

05

Lletuga, tomaca, cogombre

Lentilles ECO amb verdures guisadas amb creilla, pebrot i safanòria

Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita

08

Mousaka vegetal casolana al forn amb creilla i verdures

Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

09

Lletuga, safanòria, olives

Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses

Magre amb tomaca al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

10

Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

Arròs del senyore amb peix i marisc

Lacti

SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

11

Lletuga, tomaca, llombarda

Cassoulet de cigrons a l'hortolana guisats amb verdures

Truita de creilla

Fruita de temporada

SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mèry. Fruita

12

Xips vegetals casolans

Amanida de pasta amb macarró integral amb verdures

Salmó al forn salsa de soja, mel i llima

Fruita de temporada

SOPAR: Creilles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

15

Lletuga, safanòria, remolatxa

Crema de safanòria i poma

Llom a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

16

Hummus amb natxos

Espaguetis integrals italiana amb tomaca i formatge

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

17

Lletuga, llombarda, olives

Lentilles ECO camperoles guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat d'ou amb creilles de l'oest amb creilla i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

17

MENÚ GRADUACIÓ

Lletuga, dacsa, cogombre

Hamburguesa completa amb creilles fregides al horno amb formatge i ceba calfada

Gelat

SOPAR: Amanida pipirrana i xuli i titot marinades. Fruita

19

Ensalada de verano lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé

Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

22

Bufet fi de curs

Fruita de temporada

SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

30

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.

Festiu

Festiu



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)















Energia	Creix	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	20.4g	32.2g
		2.5g

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS																			
	 CONTIENE GLUTEN (1)	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)		 APHO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)		 MOLUSCOS	 ALTRAMUCES			
CREMA DE CALABACÍN																	X		
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X										X		
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X				X						X		
GARBANZOS A LA JARDINERA																			
ARROZ CON SALSAS DE TOMATE																	X		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X																		
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X										X		
CREMA BRETONA																	X		
CREMA BRETONA CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES																	X		
ALUBIAS HORTELANA																	X		
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X															
CASSOLET DE GARBANZOS A LA HORTELANA																	X		
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PICATOSTES																	X		
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X				X						X		
LENTEJAS ECO CAMPERAS	X																		
TUMBET MALLORQUÍN																			
ENSALADA CAMPERA																			

X= El alérgeno está presente.

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

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

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

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

Fecha última revisión 26/05/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUESTROS PLATOS														
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X					X				X				
LONGANIZAS EN SALSA LIONESA						X						X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS		X		X								X	X	
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA												X		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO/TORTILLA DE QUESO/TORTILLA DEL CHEF			X				X							
TORTILLA FRANCESA			X											
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES/DESHUESADO												X		
ALITAS DE POLLO ASADAS CON FESTIVAL DE MAÍZ/POLLO												X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA												X		
MAGRO CON TOMATE												X		
PAVO CON TOMATE												X		
ARROZ DEL SENYORET		X		X								X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN CON PATATAS		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO		X		X								X	X	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
LOMO A LA SANTANDERINA												X		
LOMO AL AJILLO												X		
LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN												X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN		X		X								X	X	
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							

X= El alérgeno está presente.

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

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

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

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

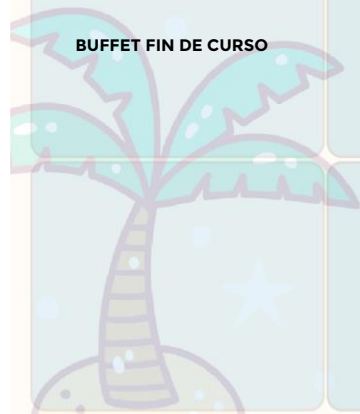
Fecha última revisión 26/05/2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Pollo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pescado blanco al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Tortilla francesa con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pescado blanco con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

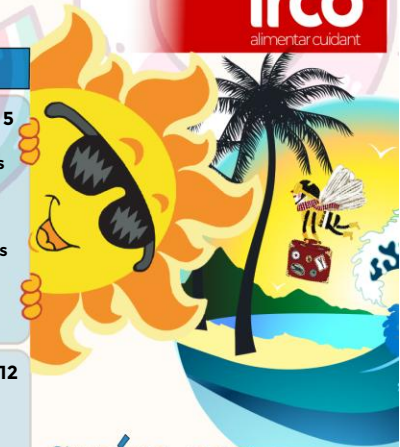


SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo al horno con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

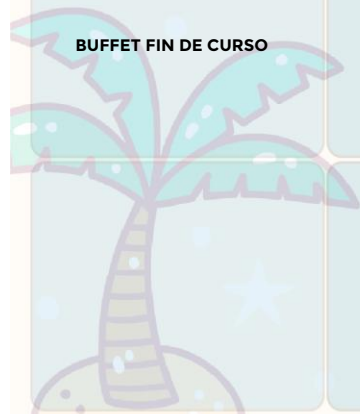
CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Calabacín encebollado con puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Patata juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Guisantes salteados con cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con tomate (SIN QUESO)</p> <p>Garbanzo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pollo al horno con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Lomo al horno con salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>8</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo a la santanderina</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:

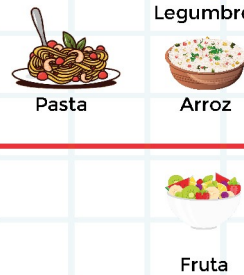


Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

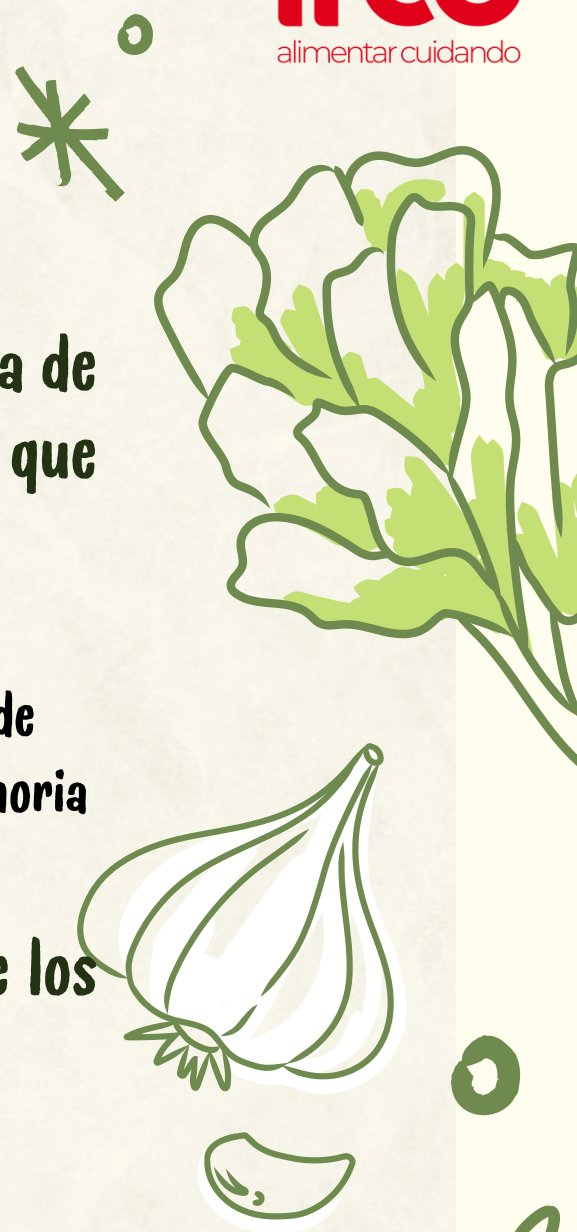
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

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

EN COCINA:

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

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

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

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

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

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.