

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 CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta	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
Crudités de verduras frescas Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lacón al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campesinas 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	CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta	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 provenzana 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	CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido al romero al horno
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 iii). 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: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta	CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta
CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	CENA: Ensalada murciana y pollo en salsa de queso. Fruta			



VUELTA AL COLE

SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

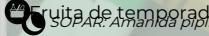
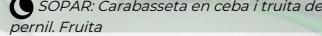
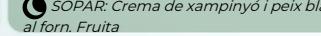
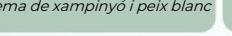
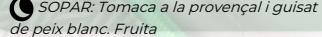
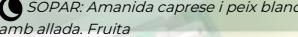
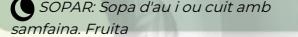
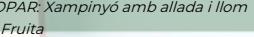
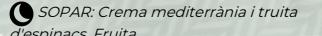
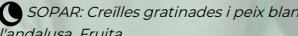
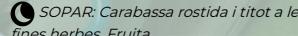
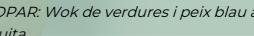
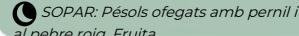
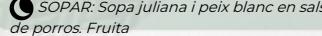
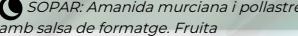
¡Bienvenidos al nuevo ciclo escolar!
Exploraremos y disfrutaremos diferentes alimentos coloridos y aromáticos, que nos aportarán nutrientes para cuidar nuestro cuerpo.

- 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	ACG
3631kj 868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g

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'alfàbega amb salsa de tomaca Hamburguesa mixta amb samfaina i pèsols d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses 	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 llíma 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 camprestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada 	Lletuga, dacsa, olives LLENTILLES ECO a la jardineria 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 creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada 
Lletuga, remolatxa, dacsa Llentilles amb verdures amb creïlla, pebro i safanòria Aladro 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, cogembre Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Mandonguilles a la santanderina carr 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 xocolate 	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, cogembre Potatge de cígrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Ous trencats Fruita de temporada 	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies 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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

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	ACG
3631kj 868kcal	39.4g	7.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

menú

MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate 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 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
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 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 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			

menú

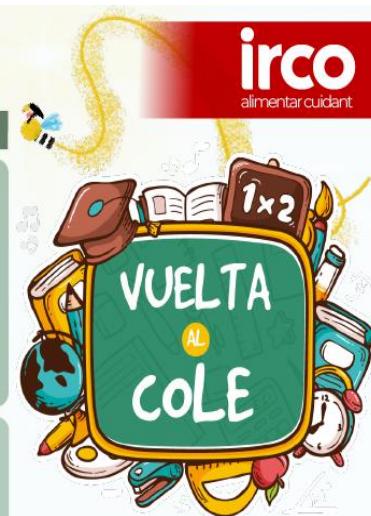


MENÚ NO CERDO

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 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 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 CELIACO

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

Crudités de verdura fresca
Macarrones "sin gluten" a la toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Hervido valenciano
con patata, cebolla y zanahoria

Boquerón en tempura casera
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, olivas
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino
Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
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
Potaje de garbanzos

Huevos rotos
con patata
Fruta de temporada

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

Revuelto de calabacín y queso
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Hervido valenciano
con patata, cebolla y zanahoria

Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y 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, maíz, pepino
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Helado

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Fruta de temporada

Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de legumbres
con verduras

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

Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Batido casero de frutas

Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Ensalada completa
Fruta de temporada

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



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 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 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 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 Lomo en salsa de 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	Lechuga, remolacha, 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 Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Fruta de temporada			
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

menú



ALERGIA INTOLERANCIA PLÁTANO

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 Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria 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 Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 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 Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Huevos rotos Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Lechuga, zanahoria, olivas Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidant

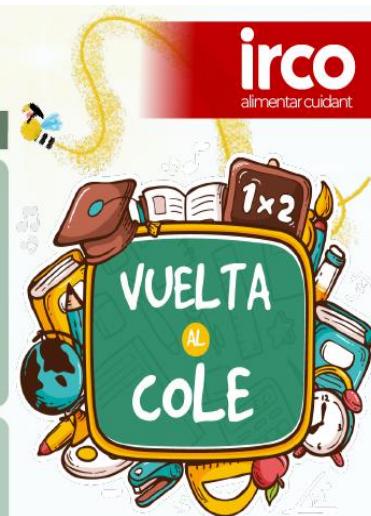
lunes

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 de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín SIN 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 Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 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 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada	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	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 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas al horno Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada
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 de temporada	Huevos rotos con patata Fruta de temporada			

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO-
PESCADO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta en conserva

Crudités de verdura fresca

Espirales a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

Lentejas con verduras

con patata, pimiento y zanahoria

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

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, olivas

Macarrones ECO al pesto de albahaca

con salsa de tomate

Hamburguesa mixta con samfaina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

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

Potaje de garbanzos

con patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda

Alubias camperas

con papa, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

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, maíz, pepino

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

Sopa de ave con fideos

con papa

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

Ensalada completa

SIN ATÚN

Arroz de verduras

Batido casero de frutas

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

Sopa de ave con estrellitas

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

Ensalada mediterránea

SIN ATÚN

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Crema de calabacín y puerro

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Arroz con salsa de tomate

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Alitas de pollo rustidas

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Helado

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 ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Hamburguesa de ave con samfaina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Alubias camperas con patata, zanahoria y calabacín Revuelto de calabacín SIN 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	Lechuga, olivas, pepino Crema de verduras campestres Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero con tomate y verduras SIN QUESO Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco 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	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias y hortalizas Estofado de albóndigas de ave a la santanderina al horno Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polos
Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Tortilla francesa SIN QUESO Fruta de temporada			Humus con pan Sopa de ave con estrellitas al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos			Muslo de pollo al romero al horno Fruta de temporada
Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Huevos rotos con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES

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 Pollo al horno con salsafina al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla 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 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 del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata 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	Lechuga, maíz, pepino Crema de verduras al horno Magro a la santanderina 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	Lechuga, maíz, pepino Verduras salteadas con arroz			
Filete de lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Huevos rotos con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA INTOLERANCIA LENTEJAS

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 con harina de maíz Pechuga de pollo rebozada casera 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 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	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 de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos con patata Huevos rotos Fruta de temporada			

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 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 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 "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 al romero al horno Fruta de temporada
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 de temporada	Huevos rotos con patata Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

La fruta ofrecida siempre se servirá SIN piel

CONSEJOS SALUDABLES

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SÉSAMO

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 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 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 Helado	Lechuga, olivas, maíz 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	Lechuga, maíz, pepino Potaje de garbanzos Fruta de temporada			
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		



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 los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

