



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Festivo	8 Festivo	9 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras de temporada Caprichos de calamar Fruta en su jugo CENA: Crema de brócoli y pollo al horno. Fruta	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta	11 Lechuga, lombarda, pepino Guisado de lentejas ECO con verduras con hortalizas Lomo al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta
14 Lechuga, lombarda, maíz Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas Hamburguesa mixta en salsa lionesa de cerdo y ave al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta	16 Lechuga, pepino, zanahoria Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado y lomo al horno. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Olla del maestrat garbanzos con hortalizas y arroz Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadida Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	18 Lechuga, tomate, remolacha Arroz con setas con tomate y cebolla Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta
21 Crema de patata y puerro Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, remolacha Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta	23 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con habas y ajetes Helado CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	24 Lechuga, zanahoria, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta	25 Lechuga, olivas, pepino Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta
28 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa castellana con fideos integrales de ave y cerdo Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta	29 Lechuga, tomate, zanahoria Ensalada de garbanzos Alitas de pollo a la cazadora de festival de maíz Fruta de temporada CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta	30 Lechuga, tomate, maíz, olivas Ensalada de arroz Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. Fruta	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.	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

4

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, safanòria, dacs
Arròs amb verdures de temporada
Capritxos de calamar
Fruita en el seu suc

SOPAR: Crema de bròcoli i pollastre al forn. Fruita

10

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Macarrons integrals amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

11

Lletuga, llombarda, cogombre
Guisat de llentilles ECO amb verdures
amb hortalisses
Llom a l'all al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita de bacallà. Fruita

14

Lletuga, llombarda, dacs
Espaguetis integrals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Filet d' abadejo al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita

15

Lletuga, dacs, olives
Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses i olives
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
de porc i titot al forn en salsa de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra i peix blau al curri. Fruita

16

Lletuga, cogombre, safanòria
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli saltat i llom al forn. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olla del maestrat
cigrons amb hortalisses i arròs
Tuita de ceba caramel·litzada
sense sucre afegida
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Cuixes de pollastre rostit amb creïlles. Fruita

21

Crema de creïlla i porro
Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures amb titot al forn. Fruita

22

Lletuga, safanòria, remolatxa
Llentilles ECO a la jardineria
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Panzanella i peix blanc en salsa. Fruita

23

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Arròs amb faves i als tendres
Gelats
SOPAR: Crema de xampinyó i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

24

Lletuga, safanòria, olives
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses
Fricandó d' au
pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Consomé de verdures i peix blanc a la biscaina. Fruita

25

Lletuga, olives, cogombre
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pizza casolana de tonyina amb acompanyament de bastons d'albergínia. Fruita

28

Lletuga, safanòria, dacs
Sopa castellana amb fideus integrals
d'au i porc
Guisat de mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures torrades amb verdures i ou al plat. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria
Amanida de cigros
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacs
Fruita de temporada
SOPAR: Cous cous i peix blau al forn. Fruita

30

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Amanida d'arròs
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Braves de carlota i titot a la llima. Fruita

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



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSILLS SALVDABLES

Arranquem este nou cycle escolar amb energia! Recordem que una alimentació saludable inclou consumir fruites i verdures, triar cereals integrals quan siga possible, beure aigua i realitzar activitat física per a sentir-nos millor cada dia.

- Ingredientes 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	Creix	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	22.7g	32.0g
		2.7g

menú

MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa de coliflor y queso en salsa lionesa

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Caprichos de calamar

Fruta en su jugo

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Tortilla francesa

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

Macarrones integrales con atún y salsa de tomate

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

Olleta de garbanzos con verduras de temporada

Pizza margarita

con queso y tomate
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimienta y zanahoria

Falafel al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Pescado blanco con estragon al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

23

Ensalada mediterránea

Arroz con habas y ajetes

Helado

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa juliana con fideos integrales

Guiso de pescado blanco a la santanderina

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú

MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

**Hamburguesa de ave en salsa
lionesa**

al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

**Pollo con estragón al estilo
francés y guisantes rehogados**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

**Albóndigas de ave a la
santanderina**

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

**Alitas de pollo a la cazadora
con festival de maíz**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

Caprichos de calamar

Fruta en su jugo

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

23

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

Arroz con habas y ajetes

Helado

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa de pollo**

con pollo, tomate y queso

Fruta de temporada

17

**Olleta de garbanzos con
verduras de temporada**

Pizza margarita

con queso y tomate
Fruta de temporada

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Pollo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

**Tortilla de cebolla
caramelizada**

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

menú



MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

		Lechuga, zanahoria, maíz 9 Arroz con verduras de temporada Filero de merluza merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	10 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa gratinados con carne picada de cerdo y tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 11 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Lomo al ajillo Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 14 Crema mediterránea con hortalizas Hamburguesa en salsa lionesa de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 15 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Tumbet mallorquín Muslo de pollo a las hierbas provenzales Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con setas Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadido Fruta de temporada
21 Crema de patata y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 22 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	23 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con habas y ajetes Mini polo	Lechuga, zanahoria, olivas 24 Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino 25 Macarrones "sin gluten" a la italiana con salsa de tomate, queso y orégano Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 28 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 29 Crema de legumbres Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 30 Arroz con acelgas Tortilla española Fruta de temporada		

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

**Espaguetis integrales a la
provenza**

con verduras

**Filete de abadejo al horno con
picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

**Arroz con verduras de
temporada**

**Filero de merluza merluza
rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

**Muslo de pollo a las hierbas
provenzales**

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

10

Ensalada completa

**Macarrones integrales con salsa
boloñesa**

(SIN QUESO)

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

**Guisado de lentejas ECO con
verduras**

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

**Tortilla de cebolla
caramelizada**

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

23

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y
olivas

Arroz con habas y ajetes

Mini polo

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

**Macarrones integrales a la
italiana**

SIN QUESO

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

**Sopa de ave con fideos
integrales**

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de
zanahoria y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

**Alitas de pollo a la cazadora
con festival de maíz**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa de ave con fideos integrales

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Verduras salteadas con arroz

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Filero de merluza merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, maíz, olivas

14

Crema mediterránea

con hortalizas

Hamburguesa en salsa lionesa

de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

21

Crema de patata y puerro

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

28

Sopa castellana con fideos integrales

de ave con huevo

Albóndigas a la santanderina

carne de ave y cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

15

Espaguetis integrales a la provenza

con verduras

Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha

22

Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, tomate

29

Crema de legumbres

Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

9

Arroz con verduras de temporada

Caprichos de calamar

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

16

Tumbet mallorquín

Muslo de pollo a las hierbas provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

24

Alubias a la hortelana

con hortalizas

Fricandó de ave

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

30

Arroz con acelgas

Tortilla española

Fruta de temporada

10

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún

Macarrones integrales con salsa boloñesa gratinados

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

11

Guisado de lentejas ECO con verduras

con patata, cebolla, pimiento y zanahoria

Lomo al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha

18

Arroz con setas

Tortilla de cebolla caramelizada

sin azúcar añadido
Fruta de temporada

Lechuga, olivas, pepino

25

Macarrones integrales a la italiana

con salsa de tomate, queso y orégano

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

