

# MENÚ MAYO

**irco**  
alimentar cuidando

**Ensalada de la huerta**  
(lechuga, tomate, pepino)

**Empanadillas de la terreta**  
(con tomate y atún)

**Paella Valenciana**

**Frescor mediterráneo**  
(lácteo)



**ABJota regresa** a su colmena con valiosas **lecciones aprendidas** en cada continente, que compartirá con sus hermanas abejas.



[ircosl.com](https://ircosl.com)

## MENÚ MAIG

**irco**  
alimentar cuidando

### Amanida de l'horta

(encisam, tomaca, cogombre)

### Pastisssets de la terreta

(amb tomaca i tonyina)

### Paella Valenciana

### Frescor mediterrani

(lacti)

**ABJota torna** al seu rusc amb valuoses **lliçons apreses** en cada continent, que compartirà amb les seues germanes abelles.



[ircosl.com](https://ircosl.com)



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                                                                  | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                     | jueves                                                                                                                                                                                                                                                       | viernes                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                 | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                   |
| 05<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br>Guisado de lentejas juliana con patata, zanahoria y calabacín<br>Calamar a la romana<br>Fruta de temporada<br>CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 06<br>Hummus de garbanzos con tosta<br>Crema de verduras campestres con queso<br>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes<br>Fruta de temporada<br>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta          | 07<br>Lechuga, pepino, maíz<br>Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Fruta de temporada<br>CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta                                                 | 08<br>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos<br>Yogur artesano<br>CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta                             | 09<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br>MACARRONES ECO al pesto de limon con queso<br>Salmón en salsa de puerros al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta                                          |
| 12<br>Lechuga, remolacha, maíz<br>Vichysoisse crema de patata y puerro<br>Longanizas en salsa de cebolla caramelizada<br>carne de cerdo al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br>Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br>Pizza de york y queso con tomate<br>Fruta de temporada<br>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta    | 14<br>Lechuga, maíz, olivas<br>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo<br>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta | 15<br>Lechuga, lombarda, olivas<br>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br>Tortilla española con patata y cebolla<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta               | 16<br>Lechuga, pepino, maíz<br>Sopa castellana con letras de ave con huevo<br>Crispy chicken hamburguesa de pollo<br>Fruta de temporada<br>CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta                                                   |
| 19<br>Lechuga, zanahoria, lombarda<br>Crema de calabacín y cebolla con albahaca<br>Lacón al pimentón al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20<br>Lechuga, pepino, maíz<br>MACARRONES ECO a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate<br>Bacalao rebozado<br>Fruta de temporada<br>CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta          | 21<br>Lechuga, maíz, olivas<br>Garbanzos camperos con tomate, puerro y calabacín<br>Tortilla de patata<br>Fruta de temporada<br>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta                                                | 22<br>Lechuga, tomate, lombarda<br>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras<br>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta                                 | 23<br>Hummus de garbanzos con nachos<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de badejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada<br>CENA: Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta               |
| 26<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br>Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín<br>Merluza rellena de jamón y queso<br>Fruta de temporada<br>CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 27<br>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br>Espirales gratinados a la boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso<br>Fruta de temporada<br>CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta | 28<br>Lechuga, maíz, olivas<br>Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla caramelizada<br>Fruta de temporada<br>CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta                              | 29<br>Ensalada de la huerta lechuga, tomate, pepino<br>Empanadilla de la terreta con tomate y atún<br>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón<br>Frescor mediterráneo yoco de fresa<br>CENA: Tumbet mallorquin y pavo a las finas hierbas. Fruta | 30<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br>Sopa de pescado con estrellitas<br>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta |

## De vuelta a casa: Lecciones para compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- eco Pescado sostenible
- 3 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   | AGS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3573kj              |          |           |       |       |
| 854kcal             | 39.2g    | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 87g                 | 19.0g    | 32.0g     | 2.4g  |       |



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | dimarts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | divendres                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de lleties juliana</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Calamar la romana</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Hummus de cigrons amb tosta</b></p> <p><b>Crema de verdures camperes amb formatge</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Cigrons satai</b><br/>amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita</i></p>                                             | <p><b>Amanida mediterrània</b><br/>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca</b><br/>amb costella de porc i cigrons</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita</i></p>                                               | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>MACARRONS ECO al pesto de llima</b><br/>amb formatge</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i></p>                         |
| <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoise</b><br/>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b><br/>carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofats</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b><br/>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</i></p>                                             | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs tres delícies</b><br/>amb hortalisses, pèsols i pit de titot</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verd</b><br/>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b><br/>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Truita espanyola</b><br/>amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita</i></p>                                     | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa castellana amb lletres</b><br/>d'au amb ou</p> <p><b>Crispy chicken</b><br/>hamburguesa de pollo</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc. Fruita</i></p>                                       |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Braó de porc al pebre roig</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>MACARRONS ECO a la siciliana</b><br/>samfaina, olives negres i tomaca</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita</i></p>                                                                    | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b><br/>amb tomaca, porro i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita</i></p>                                              | <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b><br/>sopa de verdures</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb alls amb festival de dacsa</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita</i></p>                                             | <p><b>Hummus de cigrons amb nachos</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols</b><br/>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bajoca amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita</i></p>   |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Llenties a la jardineria</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Lluç farcida de pernil i formatge</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Amanida completa</b><br/>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Espirals gratinats a la bolonyesa</b><br/>amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita</i></p>                                                     | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Mongetes amb verdures especiades</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba caramel·litzada</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>                            | <p>Amanida de l'horta<br/>lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Pastissots de la terreta</b><br/>amb tomaca i tonyina</p> <p><b>Paella valenciana</b><br/>amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p><b>Frescor mediterrani</b><br/>ioc de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb estrelletes</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b><br/>carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita</i></p> |



## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | ACS       | AGM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3573kj             |        |           |       |       |
| 854kcal            | 39.2g  | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 87g                | 19.0g  | 32.0g     | 2.4g  |       |



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                                                              | miércoles                                                                                                                                                                                               | jueves                                                                                                                                                                                                            | viernes                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Guisado de lentejas juliana</b><br/>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Calamar a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>Hummus de garbanzos con tosta</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con queso</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta de temporada</p>                         | <p><b>Ensalada mediterránea</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b><br/>Yogur artesano</p>                                             | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de limon</b><br/>con queso</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                        |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Vichysoisse</b><br/>crema de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza margarita</b><br/>con tomate y queso<br/>Fruta de temporada</p>                               | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Aroz con verduras</b><br/><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>                                          | <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b><br/>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla española</b><br/>con patata y cebolla<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Sopa juliana con letras</b><br/>sopa de verduras</p> <p><b>Orly de verduras</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                         |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Cous cous con verduras salteadas</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO a la siciliana</b><br/>pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p><b>Bacalao rebozado</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                     | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con tomate, puerro y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                | <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b><br/>sopa de verduras</p> <p><b>Guisantes salteados con tomate</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                | <p><b>Hummus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de badejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b><br/>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Varitas de merluza</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Ensalada completa</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Espirales salteados con hortalizas</b><br/>con tomate<br/>Fruta de temporada</p>                                                          | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de la huerta<br/>lechuga, tomate, pepino</p> <p><b>Empanadilla de la terreta</b><br/>con tomate y atún</p> <p><b>Paella de verduras</b><br/>Yogur</p>                                                 | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                                  |

De vuelta a casa:  
Lecciones para  
compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- 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.



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                                                                                         | dimecres                                                                                                                                                                                                     | dijous                                                                                                                                                                                                        | divendres                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              | 1                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              | Festiu                                                                                                                                                                                                        | Festiu                                                                                                                                                                                        |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de llentíes juliana</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Calamar la romana</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>Hummus de cigrons amb tosta</b></p> <p><b>Crema de verdures camperes amb formatge</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs</b><br/>Fruita de temporada</p> | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Cigrons satai</b><br/>amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br/>Fruita de temporada</p>                           | <p><b>Amanida mediterrània</b><br/>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</b><br/>logurt artesà</p>                                      | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>MACARRONS ECO al pesto de llima</b><br/>amb formatge</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b><br/>al forn<br/>Fruita de temporada</p>                |
| <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoise</b><br/>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofats</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza margarida</b><br/>amb tomaca i formatge<br/>Fruita de temporada</p>                       | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs en verdures</b><br/><b>Filet de lluç en salsa verd</b><br/>al forn amb all i julivert<br/>Fruita de temporada</p>                                                  | <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>LENTIES ECO amb sofregit de verdures</b><br/>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Truita espanyola</b><br/>amb creïlla i ceba<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa juliana amb lletres</b><br/>sopa de verdures</p> <p><b>Orlí de verdures</b><br/>Fruita de temporada</p>                                            |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Cous cous amb verdures saltejades</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>MACARRONS ECO a la siciliana</b><br/>samfaina, olives negres i tomaca</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                        | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b><br/>amb tomaca, porro i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                      | <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b><br/>sopa de verdures</p> <p><b>Pèsols saltats amb tomaca</b><br/>Fruita de temporada</p>                                               | <p><b>Hummus de cigrons amb nachos</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br/><b>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols</b><br/>al forn amb all i julivert<br/>Fruita de temporada</p> |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Llentilles a la jardineria</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Varetes de lluç</b><br/>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Amanida completa</b><br/>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Espirals saltats amb hortalisses</b><br/>amb tomaca<br/>Fruita de temporada</p>                                                    | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Mongetes amb verdures especiades</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba caramel·litzada</b><br/>Fruita de temporada</p> | <p>Amanida de l'horta<br/>Lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Pastissots de la terreta</b><br/>amb tomaca i tonyina</p> <p><b>Paella de verdures</b><br/>logurt</p>                                           | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb estrelletes</b><br/><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b><br/>Fruita de temporada</p>                                            |

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidés que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                                                     | miércoles                                                                                                                                                                          | jueves                                                                                                                                                                                                            | viernes                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    | Festivo                                                                                                                                                                                                           | Festivo                                                                                                                                                                                                                |
| <p>05</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Guisado de lentejas juliana</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza a la vizcaína</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>06</p> <p>Humus de garbanzos con patata</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                         | <p>07</p> <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>08</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b></p> <p>Yogur artesano</p>                                               | <p>09</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p><b>Macarrones al pesto de limón</b></p> <p><b>Salmon en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                           |
| <p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>14</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>15</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                                   | <p>16</p> <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                                  |
| <p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>20</p> <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones siciliana</b></p> <p>berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Merluza a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>21</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>23</p> <p>Humus de garbanzos con patata</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>                   |
| <p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>27</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Espiraes salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>28</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>             | <p>29</p> <p><b>Ensalada de la huerta</b></p> <p>lechuga, tomate, pepino</p> <p><b>Coca de tomate y pisto</b></p> <p><b>Arroz con pollo verduras</b></p> <p>Yogur</p>                                             | <p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con estrellitas</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |

## De vuelta a casa: Lecciones para compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- 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.



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                                                                                 | dimecres                                                                                                                                                                        | dijous                                                                                                                                                                                                                | divendres                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 | Festiu                                                                                                                                                                                                                | Festiu                                                                                                                                                                                                            |
| <p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de lleties juliana</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Filet de lluç a la biscaïna</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>06</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Crema de verdures camperes</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                             | <p>07</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Garbanzos amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p>08</p> <p><b>Amanida mediterrània</b></p> <p>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p>logurt artesà</p>                                                 | <p>09</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>Macarrons al pesto de llima</b></p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                         |
| <p>12</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofades</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Pizza de pernil</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p>                                     | <p>14</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs en verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda</b></p> <p>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15</p> <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>Lentilles amb sofregit de verdures</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>                                      | <p>16</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b></p> <p><b>Pit de pollastre en salsa</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
| <p>19</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>20</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Macarrons siciliana</b></p> <p>albergínia, verdura, olives negres</p> <p><b>Lluç a la riojana</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>21</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlles</b></p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b></p> <p>sopa de verdures</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b></p> <p>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>                     |
| <p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Lentilles a la jardinera</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Filet d'lluç a la llima</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>27</p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Espirales saltats amb pollastre</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p>                          | <p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</b></p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p>29</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Coca de tomaca i samfaina</b></p> <p><b>Arròs amb pollastre i verdures</b></p> <p>logurt</p>                                               | <p>30</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb estrelletes</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b></p> <p>al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> |

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidés que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                         | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                              | viernes                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 05<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Guisado de lentejas juliana</b><br>con patata, zanahoria y calabacín<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta de temporada<br><br>CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 06<br>Hummus de garbanzos con tosta<br><b>Crema de verduras campestres con queso</b><br>con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br><b>Pollo deshuesado a las finas hierbas con guisantes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta | 07<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Garbanzos triturados satay</b><br>con calabaza, leche de coco y cilantro<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta                                               | 08<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Arroz con magro y verduras</b><br>con champiñón, pisto y verduras<br><b>Fiambre de pavo y queso</b><br>Yogur artesano<br>CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta                                                                                          | 09<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b><br>con queso<br>3 <b>Salmón en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta                                     |
| 12<br>Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Vichysoise</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Longanizas en salsa de cebolla caramelizada</b><br>carne de cerdo al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Olleta de alubias trituradas estofadas</b><br>con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br><b>Fiambre de pavo y queso</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta                                                 | 14<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz tres delicias</b><br>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo<br><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta | 15<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b><br>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria<br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta                                  | 16<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Sopa castellana con letras</b><br>de ave con huevo<br><b>Crispy chicken</b><br>hamburguesa de pollo<br>Fruta de temporada<br>CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta                                                |
| 19<br>Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b><br><b>Lacón troceado al pimentón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>MACARRONES ECO a la siciliana</b><br>pisto de verduras, aceitunas negras y tomate<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de pollo rústicos. Fruta                                                         | 21<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Garbanzos triturados camperos</b><br>con tomate, puerro y calabacín<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta                                        | 22<br>Lechuga, tomate, lombarda<br><b>Sopa minestrone con fideos</b><br>sopa de verduras<br><b>Pollo deshuesado al ajillo con festival de maíz</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta                                                  | 23<br>Hummus de garbanzos con nachos<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de badejo en salsa mery con guisantes</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada<br>CENA: Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta               |
| 26<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con patata, zanahoria y calabacín<br><b>Merluza rellena de jamón y queso</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Espiraletas gratinadas a la boloñesa</b><br>con carne picada de cerdo, tomate y queso<br><b>Contramuslo de pollo al limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada<br>CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta                                        | 28<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias trituradas con verduras especiadas</b><br>con patata, puerro, zanahoria y calabacín<br><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b><br>Fruta de temporada<br>CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta                      | 29<br>Ensalada de la huerta<br>lechuga, tomate, pepino<br>★ <b>Empanadilla de la terreta</b><br>con tomate y atún<br>★ <b>Paella valenciana</b><br>con pollo, judía verde y garrofón<br>★ <b>Frescor mediterráneo</b><br>yoco de fresa<br>CENA: Tumbet mallorquin y pavo a las finas hierbas. Fruta | 30<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br><b>Albóndigas a la santanderina</b><br>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta |

## De vuelta a casa: Lecciones para compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía             | Grasas   | AGS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3573kj              |          |           |       |       |
| 854kcal             | 39.2g    | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 87g                 | 19.0g    | 32.0g     | 2.4g  |       |



## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment 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  | ACS       | AGM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3573kj             |        |           |       |       |
| 854kcal            | 39.2g  | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 87g                | 19.0g  | 32.0g     | 2.4g  |       |

| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | dimarts                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                      | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                           | divendres                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2<br>Festiu                                                                                                                                                                                                                                              |
| 05<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Guisat de lleties juliana</b><br>amb creïlla, safanòria i carabasseta<br><b>Varetes de lluç</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 06<br>Hummus de cigrons amb tosta<br><b>Crema de verdures camperes amb formatge</b><br>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta<br><b>Pollastre desollat a les fines herbes amb pèsols</b><br>al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita | 07<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Cigrons triturats satai</b><br>amb carbassa, llet de coco i coriandre<br><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita                                     | 08<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Arròs amb magre i verdures</b><br>amb xampinyó, samfaina i verdures<br><b>Fiambre de titot i formatge</b><br>logurt artesà<br><br>SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita                                                                        | 09<br>Lletuga, safanòria, remolatxa<br><b>MACARRONS ECO al pesto de llima</b><br>amb formatge<br><b>Salmó en salsa de porros</b><br>al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita                          |
| 12<br>Lletuga, remolatxa, dacsa<br><b>Vichysoise</b><br>crema de creïlla i porro<br><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b><br>carn de porc al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Olleta de fesols triturats estofats</b><br>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta<br><b>Fiambre de titot i formatge</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita                                              | 14<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Arròs tres delícies</b><br>amb hortalisses, pèsols i pit de titot<br><b>Filet de lluç en salsa verd</b><br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita | 15<br>Lletuga, llombarda, olives<br><b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b><br>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria<br><b>Truita espanyola</b><br>amb creïlla i ceba<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita                                  | 16<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>Sopa castellana amb lletres</b><br>d'au amb ou<br><b>Crispy chicken</b><br>hamburguesa de pollo<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc. Fruita                                        |
| 19<br>Lletuga, safanòria, llombarda<br><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b><br><b>Braó de porc trossejat al pebre roig</b><br>al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20<br>Lletuga, cogombre, dacsa<br><b>MACARRONS ECO a la siciliana</b><br>samfaina, olives negres i tomaca<br><b>Bacallà arrebossat</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita                                                         | 21<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Cigrons triturats campers</b><br>amb tomaca, porro i carabasseta<br><b>Truita de creïlla</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita                                | 22<br>Lletuga, tomaca, llombarda<br><b>Sopa minestrone amb fideus</b><br>sopa de verdures<br><b>Pollastre desossat a l'all amb festival de dacsa</b><br>al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita                                           | 23<br>Hummus de cigrons amb nachos<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols</b><br>al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Bajoca amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita          |
| 26<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Llentilles a la jardineria</b><br>amb creïlla, safanòria i carabasseta<br><b>Lluç farcida de pernil i formatge</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27<br>Lletuga, tomaca, safanòria<br><b>Espirals gratinats a la bolonyesa</b><br>amb carn picada de porc, tomaca i formatge<br><b>Contracuixa de pollastre a la llima</b><br>al forn<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita                                     | 28<br>Lletuga, dacsa, olives<br><b>Mongetes triturats amb verdures especiades</b><br>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta<br><b>Truita amb creïlla i ceba caramel·litzada</b><br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita              | 29<br>Amanida de l'horta<br>Lletuga, tomaca, cogombre<br><b>Pastissos de la terreta</b><br>amb tomaca i tonyina<br><b>Paella valenciana</b><br>amb pollastre, bajoca i garrofó<br><b>Frescor mediterrani</b><br>ioc de maduixa<br><br>SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita | 30<br>Lletuga, safanòria, olives<br><b>Sopa de peix amb estrelletes</b><br><b>Mandonguilles a la santanderina</b><br>carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba<br>Fruita de temporada<br><br>SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita |



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                         | miércoles                                                                                                                                       | jueves                                                                                                                                                                             | viernes                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | Festivo                                                                                                                                                                            | Festivo                                                                                                                                                                                 |
| 05<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Guisado de lentejas juliana</b><br>con verduras<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 06<br>Hummus de garbanzos con patata<br><b>Crema de verduras campestres</b><br><b>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                       | 07<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Fruta de temporada                     | 08<br>Ensalada mediterránea<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con magro y verduras</b><br>Yogur artesano                                                    | 09<br>Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Macarrones al pesto de limón</b><br><b>Magro con ajetes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                 |
| 12<br>Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Vichysoisse</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13<br>Lechuga, tomate, zanahoria<br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con verduras<br><b>Pizza de jamón serrano</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                    | 14<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con verduras</b><br><b>Magro con hortalizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                       | 15<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Lentejas con sofrito de verduras</b><br><b>Tortilla española</b><br>con patata y cebolla<br>Fruta de temporada                               | 16<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Sopa de ave con letras</b><br><b>Pechuga de pollo en salsa</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada                              |
| 19<br>Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b><br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20<br>Lechuga, pepino, maíz<br><b>Macarrones siciliana</b><br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br><b>Pechuga de pollo con pisto asado</b><br>al horno con hortalizas<br>Fruta de temporada | 21<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Garbanzos camperos</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                   | 22<br>Lechuga, tomate, lombarda<br><b>Sopa minestrone con fideos</b><br>sopa de verduras<br><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | 23<br>Hummus de garbanzos con patata<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Magro con ajetes</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                   |
| 26<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Lentejas a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Pechuga de pollo al limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 27<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas<br><b>Espirales salteados con pollo</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                        | 28<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con verduras especiadas</b><br><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b><br>Fruta de temporada | 29<br>Ensalada de la huerta<br>lechuga, tomate, pepino<br><b>Coca de tomate y pisto</b><br><b>Arroz con pollo verduras</b><br>Yogur                                                | 30<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br>Fruta de temporada |

De vuelta a casa:  
Lecciones para  
compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- 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.



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                                                                                             | dimecres                                                                                                                                                               | dijous                                                                                                                                                                                                                | divendres                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        | 1                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        | Festiu                                                                                                                                                                                                                | Festiu                                                                                                                                                                                                        |
| <p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de llenties juliana</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Pit de pollastre en el seu suc</b></p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>06</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Crema de verdures camperes</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                         | <p>07</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Garbanzos amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p>08</p> <p><b>Amanida mediterrània</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives</p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p>logurt artesà</p>                                                          | <p>09</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>Macarrons al pesto de llima</b></p> <p><b>Magre amb alls tendres</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       |
| <p>12</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoisse</b></p> <p>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofades</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Pizza de pernil</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                 | <p>14</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs en verdures</b></p> <p><b>Magre amb hortalisses</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                  | <p>15</p> <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>Lentilles amb sofregit de verdures</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>                                      | <p>16</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b></p> <p><b>Pit de pollastre en salsa</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>                       |
| <p>19</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>20</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Macarrons siciliana</b></p> <p>albergínia, verdura, olives negres</p> <p><b>Pit de pollastre amb samfaina torrada</b></p> <p>al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>21</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlles</b></p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b></p> <p>sopa de verdures</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Magre amb alls tendres</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                              |
| <p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Lentilles a la jardinera</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Pit de pollastre a la llima</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>27</p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives</p> <p><b>Espirales saltats amb pollastre</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p>                                               | <p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</b></p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>Lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Coca de tomaca i samfaina</b></p> <p><b>Arròs amb pollastre i verdures</b></p> <p>logurt</p>                                               | <p>30</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b></p> <p>al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> |

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                         | miércoles                                                                                                                                                 | jueves                                                                                                                                                                                | viernes                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | Festivo                                                                                                                                                                               | Festivo                                                                                                                                                                                       |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz<br/><b>Guisado de lentejas juliana</b><br/>con verduras<br/><b>Filete de merluza a la vizcaína</b><br/>al horno con salsa de hortalizas<br/>Fruta permitida</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Humus de garbanzos con patata<br/><b>Crema de verduras campestres</b><br/><b>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p>                      | <p>Lechuga, pepino, maíz<br/><b>Garbanzos con verduras</b><br/><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta permitida</p>                              | <p><b>Ensalada mediterránea</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br/><b>Arroz con magro y verduras</b><br/>Yogur artesano</p>                                      | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha<br/><b>Macarrones al pesto de limón</b><br/><b>Salmon en salsa de puerros</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p>                                           |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz<br/><b>Vichysoise</b><br/>crema de patata y puerro<br/><b>Longanizas de ave con salsa de cebolla caramelizada</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Lechuga, tomate, zanahoria<br/><b>Olleta de alubias estofadas</b><br/>con verduras<br/><b>Pizza de jamón serrano</b><br/>con tomate<br/>Fruta permitida</p>                                 | <p>Lechuga, maíz, olivas<br/><b>Arroz con verduras</b><br/><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas<br/><b>Lentejas con sofrito de verduras</b><br/><b>Tortilla española</b><br/>con patata y cebolla<br/>Fruta permitida</p>                                | <p>Lechuga, pepino, maíz<br/><b>Sopa de ave con letras</b><br/><b>Pechuga de pollo en salsa</b><br/>al horno con salsa de hortalizas<br/>Fruta permitida</p>                                  |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda<br/><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b><br/><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Lechuga, pepino, maíz<br/><b>Macarrones siciliana</b><br/>berenjena, verdura, aceitunas negras<br/><b>Merluza a la riojana</b><br/>al horno con salsa de hortalizas<br/>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas<br/><b>Garbanzos camperos</b><br/>con hortalizas<br/><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta permitida</p>                           | <p>Lechuga, tomate, lombarda<br/><b>Sopa minestrone con fideos</b><br/>sopa de verduras<br/><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p> | <p>Humus de garbanzos con patata<br/><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta permitida</p>                   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz<br/><b>Lentejas a la jardinera</b><br/>con verduras<br/><b>Filete de merluza al limón</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Ensalada completa</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún<br/><b>Espiraes salteados con pollo</b><br/>con tomate<br/>Fruta permitida</p>                                 | <p>Lechuga, maíz, olivas<br/><b>Alubias con verduras especiadas</b><br/><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b><br/>Fruta permitida</p>          | <p><b>Ensalada de la huerta</b><br/>lechuga, tomate, pepino<br/><b>Coca de tomate y pisto</b><br/><b>Arroz con pollo verduras</b><br/>Yogur</p>                                       | <p>Lechuga, zanahoria, olivas<br/><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br/><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b><br/>al horno con salsa de zanahoria y cebolla<br/>Fruta permitida</p> |

De vuelta a casa:  
Lecciones para  
compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- 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.



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimarts                                                                                                                                                                                                            | dimecres                                                                                                                                                                   | dijous                                                                                                                                                                                                           | divendres                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            | 1                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            | Festiu                                                                                                                                                                                                           | Festiu                                                                                                                                                                                                       |
| <p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de llenties juliana</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Filet de lluç a la biscaïna</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita permesa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>06</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Crema de verdures camperes</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p>                             | <p>07</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Garbanzos amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita permesa</p>                         | <p>08</p> <p><b>Amanida mediterrània</b></p> <p>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Arròs amb magre i verdures</b></p> <p>logurt artesà</p>                                            | <p>09</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>Macarrons al pesto de llima</b></p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p>                                         |
| <p>12</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoisse</b></p> <p>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses d'au amb salsa de ceba caramelitzada</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofades</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Pizza de pernil</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita permesa</p>                                     | <p>14</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs en verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda</b></p> <p>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>15</p> <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>Llentilles amb sofregit de verdures</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita permesa</p>                                     | <p>16</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b></p> <p><b>Pit de pollastre en salsa</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita permesa</p>                           |
| <p>19</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>20</p> <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Macarrons siciliana</b></p> <p>albergínia, verdura, olives negres</p> <p><b>Lluç a la riojana</b></p> <p>al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>21</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlles</b></p> <p>Fruita permesa</p>                        | <p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b></p> <p>sopa de verdures</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>23</p> <p>Hummus de cigrons amb pa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b></p> <p>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita permesa</p>                     |
| <p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Llentilles a la jardinera</b></p> <p>amb verdures</p> <p><b>Filet d'lluç a la llima</b></p> <p>al forn</p> <p>Fruita permesa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>27</p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Espirales saltats amb pollastre</b></p> <p>amb tomaca</p> <p>Fruita permesa</p>                          | <p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</b></p> <p>Fruita permesa</p>          | <p>29</p> <p>Amanida de l'horta</p> <p>lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Coca de tomaca i samfaina</b></p> <p><b>Arròs amb pollastre i verdures</b></p> <p>logurt</p>                                          | <p>30</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb estrelletes</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b></p> <p>al forn amb salsa de zafanòria i ceba</p> <p>Fruita permesa</p> |

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2<br>Festivo                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Guisado de lentejas juliana</b><br/>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Calamar a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Crema de verduras campestres con queso</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta</p>                                                        | <p><b>Ensalada mediterránea</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</b><br/>con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur artesano</p> <p><b>CENA:</b> Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta</p>                                                | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de limon</b><br/>con queso</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta</p>                                      |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Vichysoise</b><br/>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla caramelizada</b><br/>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza de york y queso</b><br/>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>                                              | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz tres delicias</b><br/>con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b><br/>con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p><b>Tortilla española</b><br/>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta</p>                              | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Sopa castellana con letras</b><br/>de ave con huevo</p> <p><b>Crispy chicken</b><br/>hamburguesa de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta</p>                                               |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Lacón al pimentón</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO a la siciliana</b><br/>pisto de verduras, aceitunas negras y tomate</p> <p><b>Bacalao rebozado</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Chips de patatas especiadas y jamoncitos de pollo rústicos. Fruta</p>                                                           | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos camperos</b><br/>con tomate, puerro y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta</p>                                                       | <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b><br/>sopa de verduras</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta</p>                                                | <p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de badejo en salsa mery con guisantes</b><br/>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>               |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b><br/>con patata, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Merluza rellena de jamón y queso</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Taboulé y magro con hortalizas. Fruta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Ensalada completa</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún</p> <p><b>Espiraletas gratinadas a la boloñesa</b><br/>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta</p>                                             | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b><br/>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b><br/>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>                                     | <p>Ensalada de la huerta<br/>lechuga, tomate, pepino</p> <p><b>Empanadilla de la terreta</b><br/>con tomate y atún</p> <p><b>Paella valenciana</b><br/>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Frescor mediterráneo</b><br/>yoco de fresa</p> <p><b>CENA:</b> Tumbet mallorquin y pavo a las finas hierbas. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con estrellitas</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b><br/>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta</p> |

De vuelta a casa:  
Lecciones para  
compartir

## Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, fresa, pera y plátano.

## Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

- eco** Ingredientes ECO
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Pescado sostenible**
- 3 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   | AGS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3573kj              |          |           |       |       |
| 854kcal             | 39.2g    | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 87g                 | 19.0g    | 32.0g     | 2.4g  |       |



| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | dimarts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | divendres                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Guisat de lleties juliana</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Calamar la romana</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Hummus de cigrons amb tosta</b></p> <p><b>Crema de verdures camperes amb formatge</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Cigrons satai</b><br/>amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita</i></p>                                             | <p><b>Amanida mediterrània</b><br/>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca</b><br/>amb costella de porc i cigrons</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita</i></p>                                               | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa</p> <p><b>MACARRONS ECO al pesto de llima</b><br/>amb formatge</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i></p>                         |
| <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Vichysoise</b><br/>crema de creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba caramel·litzada</b><br/>carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p><b>Olleta de fesols estofats</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b><br/>amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</i></p>                                             | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs tres delícies</b><br/>amb hortalisses, pèsols i pit de titot</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verd</b><br/>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p><b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b><br/>amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Truita espanyola</b><br/>amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita</i></p>                                     | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>Sopa castellana amb lletres</b><br/>d'au amb ou</p> <p><b>Crispy chicken</b><br/>hamburguesa de pollo</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc. Fruita</i></p>                                       |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Braó de porc al pebre roig</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Lletuga, cogombre, dacsa</p> <p><b>MACARRONS ECO a la siciliana</b><br/>samfaina, olives negres i tomaca</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita</i></p>                                                                    | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Cigrons campers</b><br/>amb tomaca, porro i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita</i></p>                                              | <p>Lletuga, tomaca, llombarda</p> <p><b>Sopa minestrone amb fideus</b><br/>sopa de verdures</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb alls amb festival de dacsa</b><br/>al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita</i></p>                                             | <p><b>Hummus de cigrons amb nachos</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en salsa mery amb pèsols</b><br/>al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bajoca amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita</i></p>   |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p><b>Llenties a la jardineria</b><br/>amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Lluç farcida de pernil i formatge</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Amanida completa</b><br/>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i tonyina</p> <p><b>Espirals gratinats a la bolonyesa</b><br/>amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita</i></p>                                                     | <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Mongetes amb verdures especiades</b><br/>amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba caramel·litzada</b><br/>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>                            | <p>Amanida de l'horta<br/>lletuga, tomaca, cogombre</p> <p><b>Pastissots de la terreta</b><br/>amb tomaca i tonyina</p> <p><b>Paella valenciana</b><br/>amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p><b>Frescor mediterrani</b><br/>ioc de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb estrelletes</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b><br/>carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita</i></p> |

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

## Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | ACS       | AGM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3573kj             |        |           |       |       |
| 854kcal            | 39.2g  | 7.7g      | 12.4g | 14.5g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 87g                | 19.0g  | 32.0g     | 2.4g  |       |

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



# 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 mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, fresas y plátanos, 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 comemos legumbres de una manera diferente y sabrosa... nuestros GARBANZOS SATAY están buenísimos...!!! con leche de coco, soja, calabaza y cilantro.

## Jornadas Gastronómicas

Celebramos el regreso a casa de ABJta con un menú de la terreta: empanadillas con tomate y atún, Paella Valenciana...y de postre frescor mediterráneo.

## Consejo saludable

Recuerda protegerte del sol. Aplicate protección solar antes de salir y vuelve a hacerlo durante tu tiempo en el exterior. ¡No olvides tu gorra y tu botella de agua!