



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3452kj	37.5g	6.7g	11.6g	14.6g
826kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
85g	18.7g	30.9g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Cassoulet de garbanzos con CALABAZA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

MIÉRCOLES

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y helado
 CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
Arroz caldoso con verduras y ZANAHORIA ECO
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
 Fruta
 CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres con verduras
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta
 CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
 Fruta
 CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos en salsa pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Filete de merluza a la gallega con JUDIAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Ensalada campera con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo al ajillo
 Fruta
 CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Bocaditos de rosada
 Fruta
 CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta
 CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO i picatostes caseros
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno
 Fruta
 CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**
Espaguetis al pesto de albahaca
Filete de bacalao a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **18**
Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de calabacín
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Paella valenciana con pollo
 Fruta y yogur
 CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**
Estofado de lentejas con CALABAZA ECO
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado al horno
 Fruta
 CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
 Fruta
 CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Ensalada de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **25**
Rustidera de merluza con patata dado al horno
 Fruta
 CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**
Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
 Fruta
 CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

Ensalada Arcoiris lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún **31**
Summer burger de cerdo completa con patatas fritas
Helado armonía con galleta y chocolate blanco
 CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Sopa d'au amb lletres d'au i potc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**
Cassoulet de cigrons amb CARABASSA ECO amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIMECRES

. **04**
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons a la bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i gelat

SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **05**
Arròs caldós amb verdures i SAFANÒRIA ECO
Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa de peix
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **06**
Crema de llegums con verduras
Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
 Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3452kj 826kcal	Greix: 37.5g	AGS: 6.7g	AGM: 11.6g	AGP: 14.6g
Hidrats de Carboni: 85g	Sucres: 18.7g	Proteïnes: 30.9g	Sal: 2.3g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**
Llentilles a la jardinera amb CEBA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
 Fruita

SOPAR: Saltat de verdures i ous olles amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols en salsa pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro
Filet de lluç a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

. **11**
Amanida de creïlla amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre a l'all
 Fruita

SOPAR: Crema de porro, ceba i carlota i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **12**
Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Hummus **13**
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO i crostons casolans
Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó al forn
 Fruita

SOPAR: Minestra d'hortalisses i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**
Espaguetis al pesto d'alfàbega amb tomaca
Filet de bacallà a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **18**
Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa holandesa. Fruita

. **19**
Amanida tricolor lletuga, safanòria, remolatxe, dacsca, formatge i tonyina
Paella valenciana amb pollastre
 Fruita i iogurt

SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**
Estofat de lentilles amb CARABASSA ECO
Aletes de pollastre a la mel amb dacsca saltat al forn
 Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**
Fideus a la cassola amb titot amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
 Fruita

SOPAR: Crema de péssols i formatjada de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO amb safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a la jardinera al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

. **25**
Amanida de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Lluç rostit amb creïlla dau al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **26**
Cigrons de l'horta amb CEBA ECO amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

. **31**
Amanida Arc de Sant Martí lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina
Summer burger de porc completa amb creïlles fregides
Gelat Harmonia amb galleta i xocolat blanc

SOPAR: Tortitas d'albergina amb mel i peix blanc al caldo curt. Fruita.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**

Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

MIÉRCOLES

. **04**

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pavo
con tomate
Alpro de chocolate

CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**

Arroz caldoso con verduras y ZANAHORIA ECO
Filete de abadejo a la marinera
al horno con salsa de pescado

Fruta

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**

Crema de legumbres con verduras
Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**

Lentijas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Cazuela de magro con ajetes
al horno

Fruta

CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**

Tornillos en salsa pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Filete de merluza a la gallega con JUDIAS VERDES ECO
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

. **11**

Ensalada campera
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo al ajillo

Fruta

CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**

Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**

Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**

Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO
Lomo al horno con tomate

Fruta

CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**

Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate
Filete de bacalao a la vizcaina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **18**

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

. **19**

Ensalada tricolor
lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y atún
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Alpro de chocolate

CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**

Estofado de lentejas
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**

Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**

Olleta de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo a la jardinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

. **25**

Ensalada de pasta
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Rustidera de merluza con patata dado
al horno

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**

Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Lentijas de la huerta
con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

. **31**

Ensalada Arcoiris
lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún
Summer snack
Lomo al horno con pan y patatas frita caseras
Alpro de chocolate

CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Sopa d'au amb lletres
Pit de pollastre arrebossada casolana
 amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

. **04**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb titot
 amb tomaca
 Alpro de xocolate

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **05**
Arròs caldós amb verdures i SAFANÒRIA ECO
Filet d'abadejo a la marinera
 al forn amb salsa de peix
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **06**
Crema de llegums
 con verduras
Pizza de pernil
 amb tomaca
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**
Llenties a la jardinera amb CEBA ECO
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cassola de magre amb alls tendres
 al forn
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols en salsa pomodoro
 amb tomaca, carabasseta i porro
Filet de lluç a la gallega amb BAJOQUES ECO
 al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita

. **11**
Amanida de creïlla
 amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre a l'all
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **12**
Fesols llauradors
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Abadejo arrebossat cassolà
 amb farina de dacsa
 Fruita

Hummus **13**
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Truita francesa
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO
Llom al forn amb tomaca torrada
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**
Espaguetis al pesto d'alfabega
 amb tomaca
Filet de bacallà a la biscaïna
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **18**
Potatge de cigrons amb verdures
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
 Fruita

. **19**
Amanida tricolor
 lletuga, safanòria, remolatxe, dacsan i tonyina
Arròs amb pollastre
 amb tomaca, porro i safanòria
 Alpro de xocolate

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**
Estofat de llenties
Aletes de pollastre a la mel amb dacsa saltat
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**
Fideus a la cassola amb titot
 amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Abadejo arrebossat cassolà
 amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO
 amb safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a la jardinera
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

. **25**
Amanida de pasta
 amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Lluç rostit amb creïlla dau
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **26**
Cigrons de l'horta amb CEBA ECO
 amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Llenties de l'horta
 amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà
 amb farina de dacsa
 Fruita

. **31**
Amanida Arc de Sant Martí
 lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina
Summer snack
 Llom al forn amb pa i creïlles casolanes fregides
 Alpro de xocolate

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo rebozada casera
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

MIÉRCOLES

. **04**
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pavo
 con tomate
 Fruta
 CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
Arroz caldoso con verduras y ZANAHORIA ECO
Filete de abadejo a la marinera
 al horno con salsa de pescado
 Fruta
 CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres con verduras
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta
 CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Cazuela de magro con ajetes
 al horno
 Fruta
 CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos en salsa pomodoro
 con tomate, calabacín y puerro
Filete de merluza a la gallega con JUDIAS VERDES ECO
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

. **11**
Ensalada campera
 con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo al ajillo
 Fruta
 CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**
Alubias campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Abadejo rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta
 CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO
Lomo al horno con tomate
 Fruta
 CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate
Filete de bacalao a la vizcaina
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **18**
Potaje de garbanzos con verduras
 con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de calabacín
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

. **19**
Ensalada tricolor
 lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y atún
Arroz con pollo
 con tomate, puerro y zanahoria
 Fruta
 CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**
Estofado de lentejas
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado
 al horno
 Fruta
 CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**
Fideos a la cazuela con pavo
 con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Abadejo rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO
 con zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo a la jardinera
 con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

. **25**
Ensalada de pasta
 con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta
 CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**
Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO
 con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Lentejas de la huerta
 con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

. **31**
Ensalada Arcoiris
 lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún
Summer snack
 Lomo al horno con pan y patatas frita caseras
 Fruta
 CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Sopa d'au amb lletres
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

DIMECRES

. **04**
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb titot
amb tomaca
Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **05**
Arròs caldós amb verdures i SAFANÒRIA ECO
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa de peix
Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **06**
Crema de llegums
con verduras
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**
Llenties a la jardiner amb CEBA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cassola de magre amb alls tendres
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols en salsa pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Filet de lluç a la gallega amb BAJOQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

. **11**
Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre a l'all
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **12**
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Hummus **13**
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO
Llom al forn amb tomaca torrada
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**
Espaguetis al pesto d'alfabega
amb tomaca
Filet de bacallà a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **18**
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

. **19**
Amanida tricolor
lletuga, safanòria, remolatxe, dacsan i tonyina
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**
Estofat de llenties
Aletes de pollastre a la mel amb dacsa saltat
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a la jardiner
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

. **25**
Amanida de pasta
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Lluç rostit amb creïlla dau
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **26**
Cigrons de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

. **31**
Amanida Arc de Sant Martí
lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina
Summer snack
Llom al forn amb pa i creïlles casolanes fregides
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

MIÉRCOLES

. **04**
Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pavo
 con tomate
 Fruta y yogur
 CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
Arroz caldoso con verduras y ZANAHORIA ECO
Filete de abadejo a la marinera
 al horno con salsa de pescado
 Fruta
 CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres con verduras
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
 con tomate
 Fruta
 CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**
Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO
 con pimiento, acelga y zanahoria
Cazuela de magro con ajetes
 al horno
 Fruta
 CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**
Macarrones "sin gluten" pomodoro
 con hortalizas
Filete de merluza a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

. **11**
Ensalada campera
 con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo al ajillo
 Fruta
 CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**
Alubias campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Abadejo rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**
Arroz del senyoret
 con pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta
 CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO
Longanizas con tomate al aroma de tomillo
 al horno
 Fruta
 CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**
Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca
 con tomate
Filete de bacalao a la vizcaina
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **18**
Potaje de garbanzos con verduras
 con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de calabacín
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

. **19**
Ensalada tricolor
 lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Arroz con pollo
 con tomate, puerro y zanahoria
 Fruta y yogur
 CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**
Alubias estofadas
 con zanahoria, calabacín y pimiento
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado
 al horno
 Fruta
 CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Abadejo rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Olleta de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO
 con zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo a la jardinera
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

. **25**
Ensalada de pasta
 con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Rustidera de merluza con patata dado
 al horno
 Fruta
 CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**
Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO
 con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana
 con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Alubias de la huerta
 con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de bacalao rebozado casero
 con harina de maíz
 Fruta
 CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

. **31**
Ensalada Arcoiris
 lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún
Summer snack
 Lomo con pan "sin gluten" y patatas fritas caseras
 Yogur
 CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre arrebossada casolana
 amb farina de dacsca
 Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

DIMECRES

. **04**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb titot
 amb tomaca
 Fruita i iogurt

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **05**
Arròs caldós amb verdures i SAFANÒRIA ECO
Filet d'abadejo a la marinera
 al forn amb salsa de peix
 Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **06**
Crema de llegums
 con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
 amb tomaca
 Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**
Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO
 amb pebrot, bleda i safanòria
Cassola de magre amb alls tendres
 al forn
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**
Macarrons "sense gluten" pomodoro
 amb hortalisses
Fillete de lluç a la gallega amb BAJQUES ECO
 al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita

. **11**
Amanida de creïlla
 amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre a l'all
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **12**
Fesols llauradors
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Abadejo arrebossat cassolà
 amb farina de dacsca
 Fruita

Hummus **13**
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Truita francesa
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO
Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**
Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet de bacallà a la biscaïna
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **18**
Potatge de cigrons amb verdures
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
 Fruita

. **19**
Amanida tricolor
 lletuga, safanòria, remolatxe, dacsca, formatge i tonyina
Arròs amb pollastre
 amb tomaca, porro i safanòria
 Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**
Fesols estofats
 amb safanòria, carabasseta i pimentó
Aletes de pollastre a la mel amb dacsca saltat
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Abadejo arrebossat cassolà
 amb farina de dacsca
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO
 amb safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a la jardineria
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

. **25**
Amanida de pasta
 amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Lluç rostit amb creïlla dau
 al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **26**
Cigrons de l'horta amb CEBA ECO
 amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Fesols de l'horta
 amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de bacallà arrebossat casolà
 amb farina de dacsca
 Fruita

. **31**
Amanida Arc de Sant Martí
 lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina
Summer snack
 Llom amb pa "sense gluten" i creïlles casolanes fregides
 iogurt