

ABRIL

REFRESCA Y CONQUISTA

irco
alimentar cuidando

Patzarosalata

(untable de remolacha)

Horiatiki

(ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

Stifado

(pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas)

Flan del Olimpo

(flan)



ABJota, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales italiana con tomate y queso Bacalao rebozado Fruta CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y muslos de pollo al horno. Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur CENA: Consomé de pollo y ajo. Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Tosta Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Flan del dragón CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

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

Valor nutricional			
(Promedio diario de la comida del medio día)			
Energía	Grasas	ACS	
3319kj			
913kcal	43.2g		8.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
93g	23.0g	31.6g	2.4g



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Huevo duro con jamón serrano Gelatina	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Huevo duro con jamón serrano Gelatina	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta	14 Arroz hervido Paleta de york y queso Fruta	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Arroz hervido Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al limon Fruta
27 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	28 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta	29 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	30 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.

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), así como... Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Verduras hervidas con guarnición de arroz Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso Flan del dragón flan de vainilla	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), a menos que se indique lo contrario. Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales italiana con tomate y queso Bacalao rebozado Fruta	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Caprichos de calamar Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Tosta Lechuga, pepino, olivas Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Flan del dragón flan de vainilla	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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), a menos que se indique lo contrario. Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso flan del dragón flan de vainilla	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso flan del dragón flan de vainilla	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al horno Fruta	14 Arroz hervido Paleta de york y queso Fruta	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Arroz hervido Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	23 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Yogur natural	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al limon Fruta
27 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	28 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta	29 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	30 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	



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

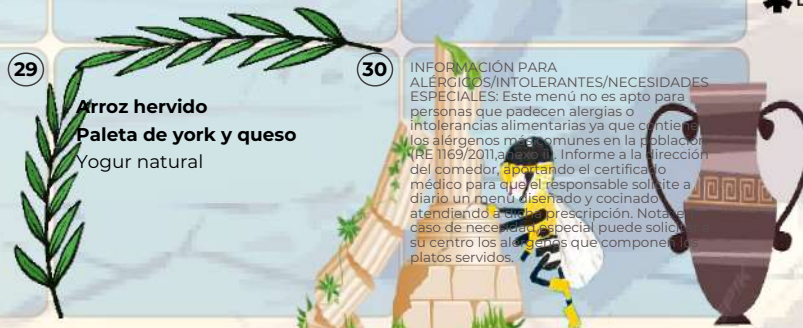
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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), a menos que se indique lo contrario. Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Pavo en su jugo Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Magro salteado Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso Flan del dragón flan de vainilla	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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), a menos que se indique lo contrario. Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
		Festivo	Festivo	Festivo
6	7	8	9	10
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
13	14	15	16	17
Lechuga, zanahoria, olivas MACARRONES INTEGRALES italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Humus de garbanzos Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta	Lechuga, maiz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta	Festivo	Festivo
20	21	22	23	24
Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno Fruta	Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Muslo de pollo rustido Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con tomate y champiñón Yogur desnatado	Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon al horno Fruta
27	28	29	30	
Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Lomo asado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al caldo corto Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	Humus con olivas de kalamata Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Muslo de pollo al limón al horno Yogur desnatado	



SABÍAS QUE

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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), así como el gluten. Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas horno con salsa de hortalizas Fruta	15 Lechuga, maiz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Huevo duro con jamón serrano Gelatina	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Huevo duro con jamón serrano Gelatina	



SABÍAS QUE

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

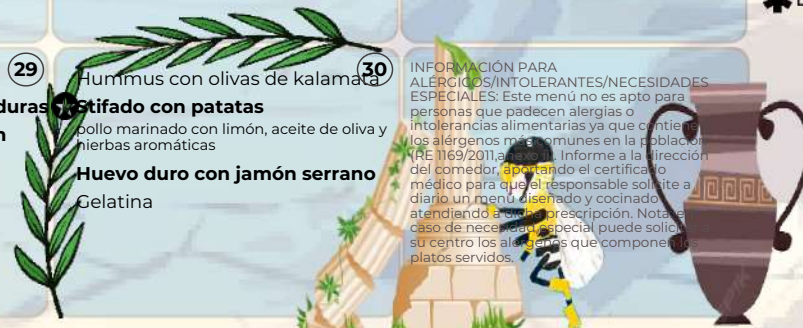
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al horno Fruta	14 Hummus de garbanzos Arroz viudo con verduras de temporada Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas camperas con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al caldo corto Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limon Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Hummus con olivas de kalamata Estofado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas Jamón serrano y queso flan del dragón flan de vainilla	



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

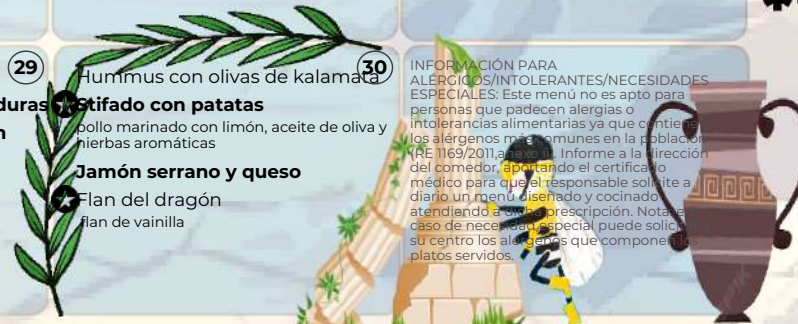
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Pasta hervida (macarrones)</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>
<p>20</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Pasta hervida (macarrones)</p> <p>Jamón serrano y queso</p>	<p>24</p> <p>Crema de patata</p> <p>Filete de abadejo al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Flan</p>	<p>FESTIVO</p>



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

¡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.

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

¡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.

Consejo 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.





OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

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

EN CUINA:

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

ALTRES REQUISITS:

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

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

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

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

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

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

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

PRIMEROS PLATOS

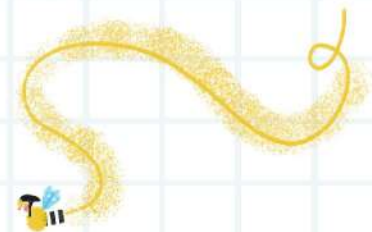
Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

¡Ofrecemos productos de temporada, frescos y saludables!

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

¡Ofrecemos platos destacados, frescos y saludables!

Consejo saludable

¡Ofrecemos consejos saludables, frescos y saludables!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

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

EN COCINA:

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

OTROS REQUISITOS:

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

FRECUENCIA DE CONSUMO:

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

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

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

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