

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

Nachos del vaquero viajero
(hummus de garbanzos con tortitas de maíz)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera)

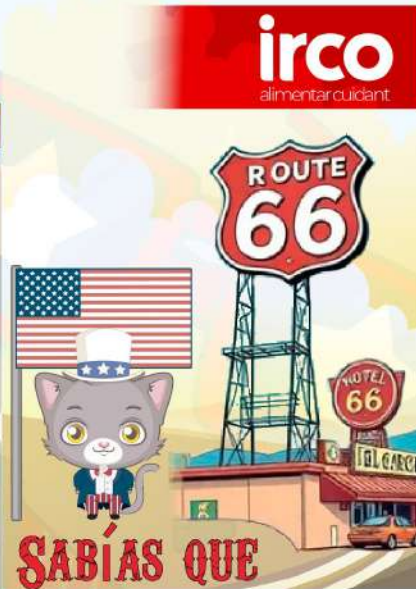
Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
	Crasas	ACS
Energía		
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
86g	18.7g	2.7g

lunes

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.

Lechuga, zanahoria, remolacha **04**
Crema de zanahoria y remolacha
Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
Fruta

 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz **05**
Garbanzos de la huerta
con zanahoria, cebolla y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

miércoles

06
Ensalada valenciana con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con pescado y marisco
Yogur

 CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

jueves

07
Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, cebolla y calabacín
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta

 CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

viernes

1
Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas **11**
Sopa de ave con fideos integrales
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **12**
Lentejas ECO con sofrito de verduras
con zanahoria, cebolla y calabacín
Merluza rebozada
Fruta

 CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **13**
Crema de coliflor
Muslo de pollo al curry con manzana
Fruta

 CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **14**
Garbanzos camperos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de abadejo encebollado con piña
al horno con ajo y perejil
Fruta

 CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **15**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Fruta

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **18**
Dhal de lentejas ECO
Filete de lomo en salsa con cous cous
Fruta

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **19**
Paella con verduras de temporada
Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil
al horno
Fruta

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **20**
Crema de brócoli
Muslo de pollo al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

 CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta

21
Ensalada variada con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
3 Macarrones integrales con salmón y espinacas
Fruta

 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.

Lechuga, tomate, lombarda **22**
Guisado de alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

 CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **25**
Crema mediterránea
con patata, cebolla, zanahoria y puerro
Longanizas de ave en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **26**
Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

 CENA: Coliflor especiada y lomo en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, pepino **27**
Arroz con setas
Lomo con estragón al estilo francés
Fruta

 CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **28**
ecor LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta

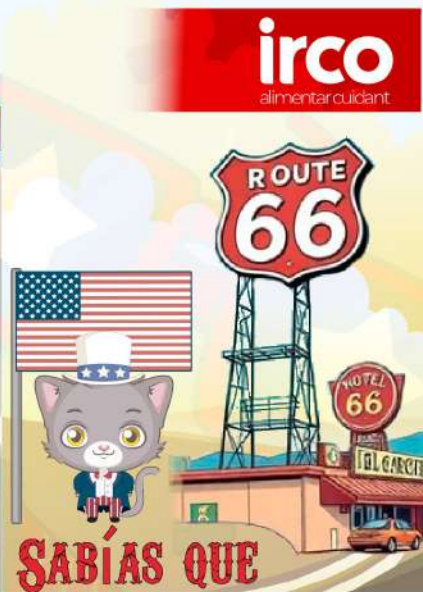
 CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta

29
Nachos del vaquero viajero
Hummus de garbanzos con tortitas de maíz
Mac&cheese
Macarrones integrales con salsa de queso
Alitas Súper Ruta 66
Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera
Helado del tío Sam

 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo de pavo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al curry con manzana Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Lomo de pavo en salsa de hortalizas al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo de pavo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05</p> <p>Carbanzos de la huerta</p> <p>con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06</p> <p>olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con pescado</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12</p> <p>Lentejas con sofrito de verduras</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza gratinado con ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 20</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 22</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 29</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Gelatina</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

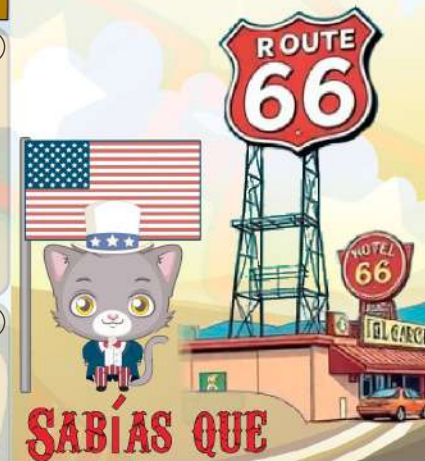
MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
<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>				<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>04</p> <p>Crema de patata Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>05</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>06</p> <p>Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural</p>	<p>07</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo asado Fruta</p>	<p>08</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Salmón al horno Fruta</p>
<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>12</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>13</p> <p>Crema de patata Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz hervido Tortilla francesa Fruta</p>
<p>18</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>
<p>25</p> <p>Crema de patata Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>26</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz hervido Paleta de york y queso Fruta</p>	<p>28</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>29</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Alitas de pollo rustidas al horno Yogur natural</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

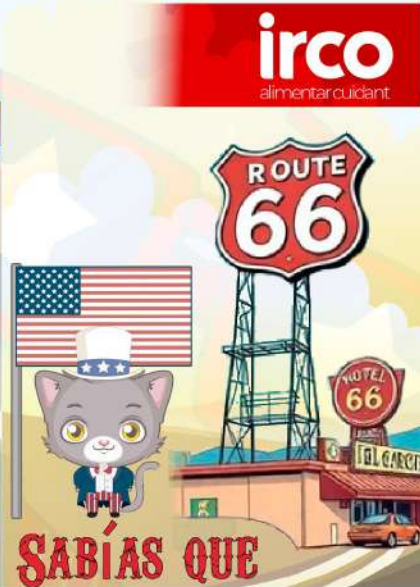
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04 Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06 olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Festivo Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12 Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13 Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo encebollado con piña Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18 Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19 Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 20 Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25 Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26 Crema de patata Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27 Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28 Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>29 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

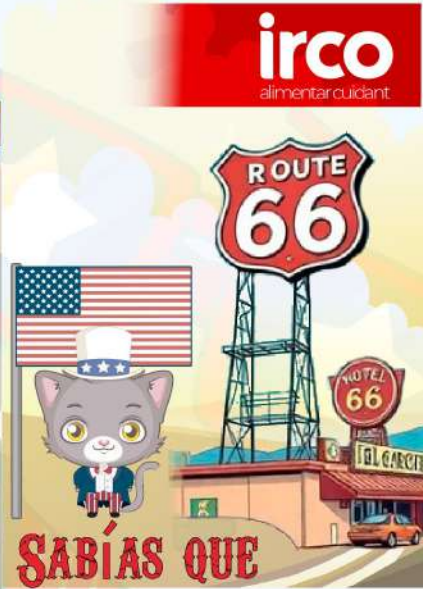
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Festivo</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al curry con manzana Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

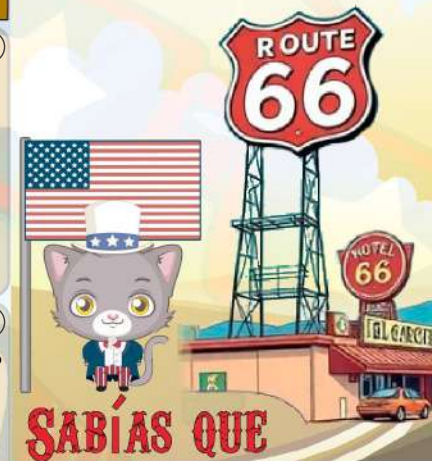
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>29 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur</p>



En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04 Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05 Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06 olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12 Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13 Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14 Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18 Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19 Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 20 Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 22 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25 Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26 Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27 Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28 Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 29 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur</p>



En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

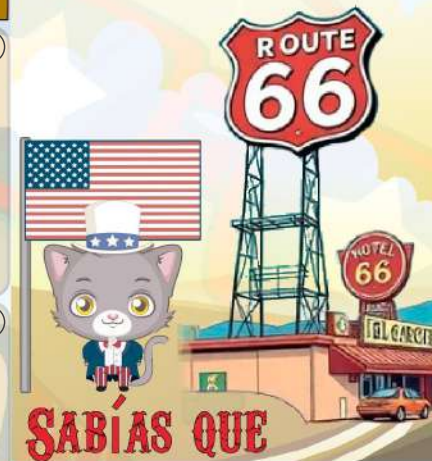
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
04 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	06 Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur natural	07 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo asado Fruta	08 Pasta "sin gluten" hervida Salmón al horno Fruta
11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Paleta de york y queso Fruta	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta	13 Crema de patata Muslo de pollo rustido Fruta	14 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al caldo corto Fruta	15 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta
18 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Paleta de york y queso Fruta	19 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta	20 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta	21 Pasta "sin gluten" hervida Paleta de york y queso Fruta	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta
25 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta	27 Arroz hervido Paleta de york y queso Fruta	28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta	29 Pasta "sin gluten" hervida Alitas de pollo rustidas al horno Yogur natural



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

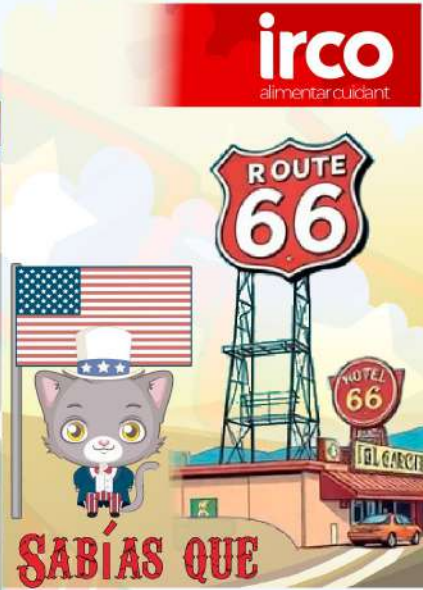
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05</p> <p>Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Cazuela de magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06</p> <p>olivas</p> <p>Arroz a banda con pescado</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12</p> <p>Lentejas con sofrito de verduras</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Garbanzos camperos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pavo en su jugo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 20</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 22</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Magro salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos 29</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Yogur</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

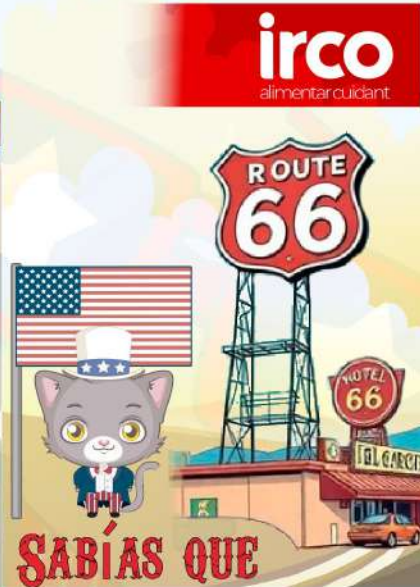
MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.

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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimienta Tortilla francesa Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur desnatado</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo asado Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Lomo asado Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Muslo de pollo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla francesa Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo rustido Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>29 Hummus de garbanzos Macarrones integrales con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur desnatado</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

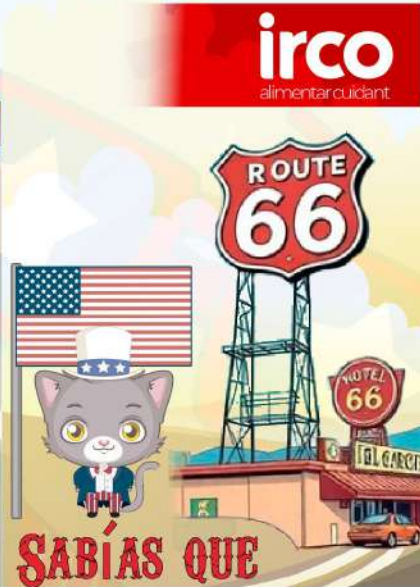
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
<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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

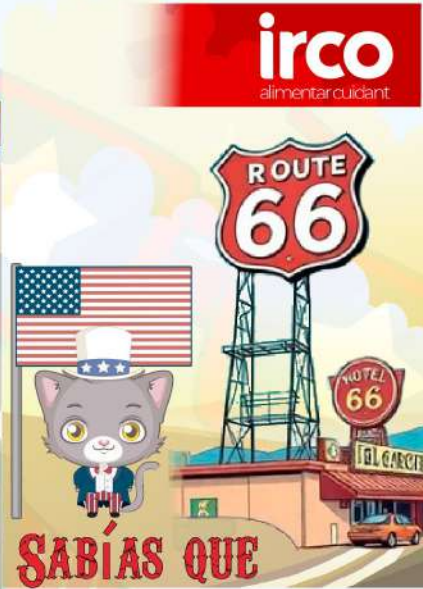
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Yogur</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Yogur</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Yogur</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Yogur</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Yogur</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Yogur</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Yogur</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Yogur</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Yogur</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Yogur</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Yogur</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Yogur</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Yogur</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Yogur</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Yogur</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Yogur</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Yogur</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Yogur</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

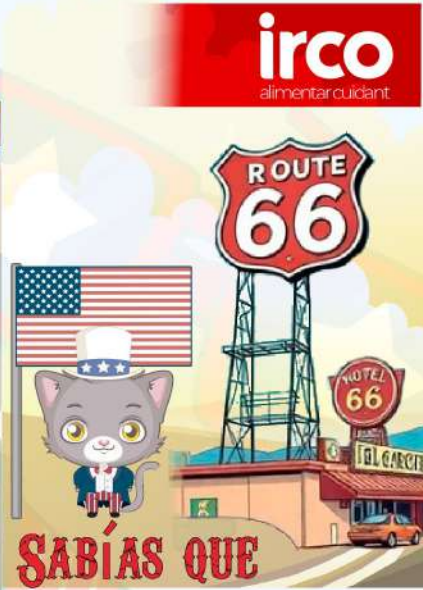
MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
<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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de falafel con samfaina Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Patatas panaderas con cebolla y pimiento Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos integrales sopa de verduras Judías verdes salteadas Fruta</p>	<p>12 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Cuisantes rehogados Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Salteado campestre Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Champiñón al ajillo Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Asadillo de pimientos Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Menestra de verduras Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

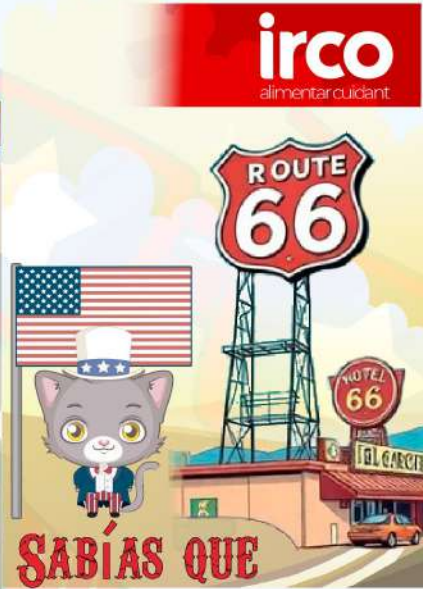
MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.

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
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 ★ Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz ★ Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso ★ Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera ★ Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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>				<p>1</p> <p>Festivo</p>
<p>04</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta</p>	<p>05</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Huevo duro con jamón serrano Gelatina</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta</p>
<p>11</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20</p> <p>Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Huevo duro con jamón serrano Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25</p> <p>Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>29</p> <p>Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Gelatina</p>



En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

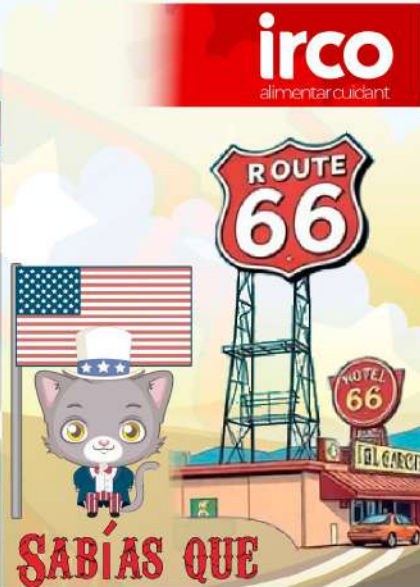
CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.



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
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04 Crema de zanahoria y remolacha Pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05 Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06 olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 07 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12 Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13 Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14 Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18 Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19 Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 20 Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 22 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25 Crema mediterránea con hortalizas Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26 Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27 Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28 Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 29 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

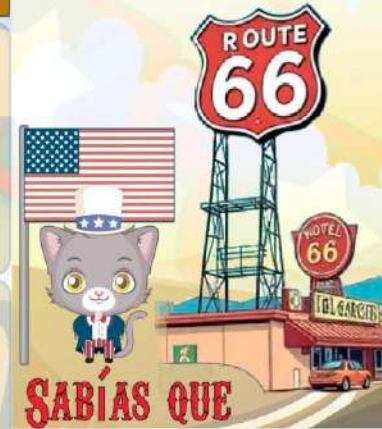
MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!















- 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
<p>Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>	<p>5</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>6</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>7</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>8</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>12</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>13</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>14</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p>	<p>15</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>
<p>18</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Lomo asado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>19</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>20</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>21</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Postre permitido</p>	<p>22</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>
<p>25</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>	<p>26</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>27</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>28</p> <p>Patata al horno con especias</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>29</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre permitido</p>



CONSEJOS SALUDABLES

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
														
NUESTROS PLATOS DEL MENÚ BASAL														
HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO						X						X		
TORTILLA ESPAÑOLA			X											
ARROZ A BANDA	X	X	①	X		X	X		①			X	X	
MUSLO DE POLLO AL AJILLO	①	①	X	①		①	①		①			X	①	
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE SOJA, MIEL Y LIMÓN	X	X	①	X		X	X		①			X	X	
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES	①	①	X	①		①	①		①			X	①	
MERLUZA REBOZADA	X	X	X	X									X	
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA	①	①	X	①		①	①		①			X	①	
FILETE DE ABADEJO ENCEBOLLADO CON PIÑA	X	X	①	X		X	X		①			X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
FILETE DE LOMO EN SALSAS CON COUS COUS	X	①	①	①		①	①		①	①		X	①	
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		①		X								X	①	
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN	X	①	X	①		①	①		①			X	①	
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y ESPINACAS	X	①	①	X		①	X			①		X	①	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X											
LONGANIZAS DE AVE EN SALSAS LIONESAS	X	①	①	①		X	①		①			X	①	
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			X											
LOMO CON ESTRAGÓN AL ESTILO FRANCÉS												X		
FILETE DE MERLUZA CON SALSAS MERY		①		X								X	①	
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA						X								
ENSALADA VARIADA (LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PEPINO, REMOLACHA, OLIVAS)														
NACHOS CON HUMMUS	①						①					X		
HUMMUS DE GARBANZOS CON TOSTA	X											X		
FRUTA DE TEMPORADA														
YOGUR							X							
HELADO			①		①		X	①						

X= El alérgeno está presente.

① El alérgeno puede estar presente como traza.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 29/04/2026

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.