



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.  
Zumo todas las semanas en temporada

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3277kj	38.3g	7.5g	12.4g	14.0g
784kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
76g	19.5g	28.1g	2.1g	

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

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

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

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**  
**Paella alicantina** con pollo y magro de cerdo  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **04**  
**Tornillos pomodoro** con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso  
**Gallo San Pedro rebozado casero**  
Fruta

**CENA:** Judías rehogadas y tortilla de setas. Fruta.

### JUEVES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **05**  
**CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO** con patata, cebolla, zanahoria y puerro  
**Lomo sajonia a las hierbas provenzales** al horno  
Fruta

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

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**  
**Garbanzos con bacalao y espinacas** con hortalizas  
**Pizza de york y queso** con tomate  
Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Lentijas con hortalizas y arroz integral**  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Lomo adobado a la santanderina** al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón  
Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado azul con salsa cajún. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**  
**Potaje de alubias a la riojana** con chorizo y hueso de jamón  
**Muslo de pollo al ajillo** al horno  
Fruta

**CENA:** Champiñones con ajetes y chuletas de pavo asadas. Fruta.

**Ensalada completa con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Macarrones salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate  
Fruta y helado

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

Hummus de garbanzo **13**  
**Arroz con hortalizas** con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y pescado azul marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**  
**CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO** con picatostes  
**Longanizas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con cebolla  
Fruta

**CENA:** Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **17**  
**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche  
**Filete de bacalao rebozado casero** ebozado casero  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**  
**Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas con leche  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta

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

**Ensalada tricolor con huevo** lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y queso  
**Arroz del senyoret** con pescado y marisco  
Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**  
**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Muslo de pollo asado**  
Fruta

**CENA:** Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **23**  
**Crema mediterránea** con patata, acelga, cebolla, zanahoria y puerro  
**Lomo sajonia en salsa española** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**  
**Estofado de lentejas campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Delicias de calamar**  
Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **25**  
**Fideos a la cazuela con verduras** con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**  
**Garbanzos a la jardinera** con calabaza, espinacas y puerro  
**Muslo de pollo a la miel** al horno  
Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozado casero**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO** con zanahoria, cebolla y calabacín  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

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

**Ensalada Arcoiris** lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún  
**Summer Burger** de ave completa con pan, queso y patatas fritas  
**Helado Armonía** con galleta y chocolate blanco

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

**INFORMACIÓN PARA ALERGICOS/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.