



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, remolacha, olivas **05**
Lentejas juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Merluza rebozada
 Fruta
 CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta

martes

Hummus de garbanzos con tosta **06**
Crema de verduras campestres
 con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Pollo deshuesado a las finas hierbas con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta
 CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta

miércoles

Lechuga, maíz, pepino **07**
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta
 CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta

jueves

1
Festivo
 CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta

viernes

2
Festivo
 CENA: Berenjena a la parmesana y pescado banco a la naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **12**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Longanizas en salsa lionesa
 carne de cerdo al horno con cebolla
 Fruta
 CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta

lechuga, lombarda, maíz **13**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta
 CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta

Lechuga, tomate, pepino **14**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil
 al horno
 Fruta
 CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **15**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **16**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo
Crispy chicken
 hamburguesa de pollo rebozada
 Fruta
 CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **19**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Lomo adobado a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta
 CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **20**
MACARRONES ECO pomodoro
 con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Bacalao rebozado
 Fruta
 CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de llo rustidos. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **21**
Estofado de garbanzos campesinos
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **22**
Sopa minestrone con fideos
 sopa de verduras
Pollo deshuesado al ajillo
 al horno
 Fruta
 CENA: Calabacín rehigado y pescado blanco gratinado. Fruta

Nachos con hummus **23**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes
 al horno
 Fruta
 CENA: Guisantes encebollados y pavo en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **26**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Orly de merluza con jamón y queso
 merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta
 CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta

27
Ensalada completa con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta
 CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **28**
Alubias con verduras
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, pepino **29**
Empanadillas de la terreta
 con tomate y atún
Paella alicantina
 con pollo y magro de cerdo
Frescor mediterráneo
 batido de fresa
 CENA: Tumbet mallorquin y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Fideuá gandiense
 con pescado
Albóndigas a la santanderina
 carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
 Fruta
 CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta



Sabías que

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

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

Consejos saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	



dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, remolatxa, olives **05**
Lentilles juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Lluç arrebossat
Fruita
SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita

dimarts

Hummus de cigrons amb llesca **06**
Crema de verdures llauradores
amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta
Pollastre desossat a les fines herbes amb guarnició de pèsols
al forn
Fruita
SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita

dimecres

Lletuga, dacsa, pepino **07**
Cigrons amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita

dijous

1
Festiu

divendres

2
Festiu



Sabies que

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Lletuga, safanòria, olives **12**
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Llonganisses en salsa lionesa
carn de porc al forn amb ceba
Fruita
SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa **13**
Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, pepino **14**
Arròs tres delícies
amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo
Filet de lluç gratinat amb amaniment d' all i julivert
al forn
Fruita
SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **15**
Guisat de LLENTIES ECO amb verdures
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda **16**
Sopa castellana amb lletres
d'au i porc
Crispy chicken
hamburguesa de pollastre arrebossada
Fruita
SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc. Fruita

Consells saludables

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

Lletuga, safanòria, olives **19**
Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
Llom adobat a les herbes provençals
al forn
Fruita
SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita

Lletuga, dacsa, pepino **20**
MACARRONS ECO pomodoro
amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge
Bacallà arrebossat
Fruita
SOPAR: Xips de creïlles especiades i perniletts de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **21**
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **22**
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Pollastre desossat a l'all
al forn
Fruita
SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita

Natxos amb hummus **23**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de abadejo en salsa mery amb pèsols
al forn
Fruita
SOPAR: Pèsols amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita

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

Lletuga, remolatxa, olives **26**
Potatge de llentilles jardineria
amb carabassa, ceba i porro
Orly de lluç amb pernil i formatge
lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
Fruita
SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita

27
Amanida completa amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita
SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa **28**
Fesols amb verdures
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, pepino **29**
Pastissots de la terreta
amb tomaca i tonyina
Paella alacantina
amb pollastre i magre de porc
Frescor mediterrània
batut de maduixa
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **30**
Fideuà gandiense
amb peix
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita
SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita

Valor nutricional
(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3506kj	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	