



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	2
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>05</b></p> <p><b>Lentejas juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Calamar a la romana</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Humus de garbanzos con tosta <b>06</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b> con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes</b> al horno Fruta</p> <p><i>CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>07</b></p> <p><b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p> <p><i>Yogur</i> <i>CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b></p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado banco a la naranja. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>12</b></p> <p><b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b> carne de cerdo al horno con cebolla Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>13</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>14</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta</p> <p><i>CENA: Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>16</b></p> <p><b>Sopa castellana con letras</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo rebozada Fruta</p> <p><i>CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>19</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta</p> <p><i>CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>20</b></p> <p><b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de llo rustidos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>21</b></p> <p><b>Estofado de garbanzos campesinos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>22</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta</p> <p><i>CENA: Calabacín rehigado y pescado blanco gratinado. Fruta</i></p>	<p>Nachos con hummus <b>23</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con guarnición de guisantes</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y pavo en salsa de tomate. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas <b>26</b></p> <p><b>Potaje de lentejas a la jardinera</b> con calabaza, cebolla y puerro</p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b> merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta</p> <p><i>CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>29</b></p> <p><b>Empanadillas de la terreta</b> con tomate y atún</p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p><b>Frescor mediterráneo</b> batido de fresa</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>30</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta</i></p>



### 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 practicarlos al aire libre!

- 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)

Energía	Crasas	ACS	ACM	ACP
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·licite 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  
**Calamar a la romana**  
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  
**Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols**  
al forn  
Fruita  
*SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita*

dimecres

Lletuga, dacsa, pepino **07**  
**Cigrons satai**  
amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre  
**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 arrebossat casolà**  
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: Pipirrina 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 pernilet 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  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn  
Fruita  
*SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita*

Natxos amb hummus **23**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo arrebossat casolà amb guarnició de pèsols**  
Fruita  
*SOPAR: Pèsols amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita*

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestió 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 i marisc  
**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	