



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3914kJ		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
109g	19.17g	53.34g
		2.29g

lunes

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de brócoli
con patata, brócoli y cebolla
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, lombarda, olivas
Espaguetis integrales a la italiana
con tomate y queso
Dentón en salsa de puerro
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, pepino, maíz
Alubias con hortalizas
con patata, zanahoria y calabacín
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
al horno con especias
Lácteo

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria
Arroz con salsa de tomate
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de abadejo a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
 LENTEJAS ECO con verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Ragú de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, pepino, maíz
Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

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

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas
 Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur artesano

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
 Garbanzos a la hortelana
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Macarrones integrales a la siciliana
pisto de verduras, aceitunas negras y tomate
 Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de zanahoria y manzana
Pavo a las finas hierbas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
 Alubias camperas
con zanahoria, cebolla y puerro
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Macarrones integrales con tomate y aceitunas
con queso gratinado
Tortilla de pavo
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
 LENTEJAS ECO juliana
con cebolla, zanahoria y pimiento
Salteado de magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Ensalada de verano con huevo
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún
 Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Helado

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de calabacín con queso
Longanizas de ave con pisto mallorquin
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3914kJ		
935kcal	29.23g	6.01g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
109g	19.17g	53.34g
		2.29g

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròcoli
amb creïlla, bròcoli i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa meravel·la i peix blau en papillote amb verdures. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Llom a l'estil gadità amb ceba
façana
al forn
Lacti

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Saltat de creïlla amb verdura i polit marindao. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Ragú de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacsa
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt artesà

SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Gaspatxo andalusí i peix blanc en salsa mery. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca
Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de pastanaga i poma
Títot a les fines herbes
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pésols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb safanòria, ceba i porro
Filet de lluç al llima
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca i olives
amb formatge gratinat
Truita de títot
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i xulles de polit marinades. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
LLENTIES ECO juliana
amb ceba, safanòria i pimentó
Saltejat de magre amb hortalisses
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada murciana i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Gelat

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta amb formatge
Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	10 . Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y ajetes Yogur artesano	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	19 . Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur artesano
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
logurt

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Pit de pollastre amb samfaina
torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Amanida mixta
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs amb coliflor i alls tendres
logurt artesà

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Lentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres
Arròs amb pollastre i verdures
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo,
manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	02 Espaguetis hervida Dentón al caldo corto al horno Fruta de temporada	03 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Yogur natural	04 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada	05 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
08 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	09 Crema de patata y zanahoria Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada	10 Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Yogur natural	11 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
15 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	16 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	17 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	18 Crema de patata y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	19 Arroz hervido Fiambre de york y queso Yogur natural
22 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

* Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	02 Espaguetis bollida Dentut al caldo curt al forn Fruita de temporada	03 Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn logurt natural	04 Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada	05 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada
08 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	09 Crema de creïlla i safanòria Aletes de pollastre rostides al forn Fruita de temporada	10 Arròs blanc al forn Pernil dolç i formatge logurt natural	11 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	12 Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada
15 Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	16 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	17 Pasta bollida Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada	18 Crema de creïlla i safanòria Truita francesa Fruita de temporada	19 Arròs bollit Pernil dolç i formatge logurt natural
22 Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Pollo deshuesado asado al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pechuga de pollo con pisto mallorquín asado al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y manzana Albóndigas de ave a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín con queso Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròcoli amb creïlla, bròcoli i ceba Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Pollastre desossat torrat al forn logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Pit de pollastre amb samfaina mallorquí torrada al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa al forn amb safanòria i pimentó roig Fruita de temporada	. Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de pastanaga i poma Mandonguilles d'au a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	. Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta amb formatge Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Yogur desnatado	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Lomo al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada	10 . Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur desnatado	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	19 . Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur desnatado
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Muslo de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròquil amb verdures Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals italiana amb tomaca Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses Llom en salsa de ceba al forn logurt desnatat	04 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs en verdures Truita francesa Fruita de temporada	05 Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada
08 Lletuga, safanòria, olives Lentilles amb verdures Llom al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Crema campestres de verdures amb hortalisses Aletes de pollastre rostides al forn Fruita de temporada	10 . Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs del senyoret amb peix logurt desnatat	11 Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	12 Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres 3 Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres Filet de lluç al picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	18 Lletuga, llombarda, olives Llenties juliana amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	19 . Amanida d'estiu amb ou Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres Arròs amb pollastre i verdures logurt desnatat
22 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta Cuixa de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Cous cous con verduras salteadas Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella de verduras Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín con queso Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròcoli amb creïlla, bròcoli i ceba Orli de verdures Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Cous cous amb verdures saltejades logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	. Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de pastanaga i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	. Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina Paella de verdures logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta amb formatge Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Gulash de pavo al horno con verduritas Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	10 . Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y ajetes Yogur artesano	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	19 . Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur artesano
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🍷 De temporada

③ Fuente de omega 3

🍷 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🌱 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Gulash de titot
al forn amb verdures
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
logurt

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Pit de pollastre amb samfaina
torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

05

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita de temporada

08

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

09

Amanida mixta
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs amb coliflor i alls tendres
logurt artesà

10

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

11

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

16

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

17

Lletuga, llombarda, olives
Lentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

18

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres
Arròs amb pollastre i verdures
logurt artesà

19

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

29

Festiu

30

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

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

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
logurt

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt artesà

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Salmó al seu suc
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Filet de lluç al picada d'all i
julivert
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Lentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres
Arròs amb pollastre i verdures
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Gelatina	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Gelatina	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Gelatina
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
Gelatina

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Gelatina

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Salmó al seu suc
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Filet de lluç al picada d'all i
julivert
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Lentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres
Arròs amb pollastre i verdures
Gelatina

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur natural	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🍌 De temporada

③ Fuente de omega 3

🍷 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🌱 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita de temporada

01

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita de temporada

02

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
logurt natural

03

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

04

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardineria
amb hortalisses
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

05

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita de temporada

08

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

09

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

10

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

11

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
3 Salmó al seu suc
al forn
Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

15

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

16

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Filet de lluç al picada d'all i
julivert
al forn
Fruita de temporada

17

Lletuga, llombarda, olives
Llentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

18

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

19

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

29

Festiu

30

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno con especias Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y manzana Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín con queso Longanizas de ave con pisto mallorquin al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròcoli
amb creïlla, bròcoli i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita permesa

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Llom a l'estil gadità amb ceba
façana
al forn
logurt

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita permesa

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Magre amb salsa de tomàquet
casolana
al forn
Fruita permesa

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacsa
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita permesa

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt artesà

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó
Truita de creïlla
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca
Salmó al forn amb salsa de soja,
mel i llima
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de pastanaga i poma
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i
cebada
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb safanòria, ceba i porro
Cuixa de pollastre en pepitòria
amb verdures al forn
Fruita permesa

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
i olives
amb formatge gratinat
Filet de lluç al amb picada d'all i
julivert
al forn
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
LLENTIES ECO juliana
amb ceba, safanòria i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita permesa

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres,
tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta amb
formatge
Llonganisses d'au amb samfaina
mallorquin
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO. Con pan
integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo,
manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando
empieza el calor. Lleva siempre tu botella
y da pequeños sorbos a lo largo del día.
¡Mantente fresco y con energía para
aprender!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Salteado de verduras con quinoa Gelatina	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Calabacín rehogado con guarnición de arroz Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	10 . Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y ajetes Gelatina	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Calabacín rehogado Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Coliflor al vapor Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	19 . Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Paella de verduras Gelatina
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

* Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròquil amb verdures Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals italiana amb tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Gelatina	04 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	05 Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardinera amb hortalisses Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs Fruita de temporada
08 Lletuga, safanòria, olives Lentilles amb verdures Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsa Crema campestres de verdures amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	10 . Amanida mixta Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs amb coliflor i alls tendres Gelatina	11 Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada	12 Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb hortalisses Carabasseta ofegada Fruita de temporada	17 Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres Floricol al vapor Fruita de temporada	18 Lletuga, llombarda, olives Lentilles juliana amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	19 . Amanida d'estiu amb ou Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres Paella de verdures Gelatina
22 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo,
manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròquil
amb verdures
Pit de pollastre a la portuguesa
amb pastanaga, ceba, all
Fruita permesa

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals italiana
amb tomaca
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita permesa

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
Llom a l'estil gadità amb ceba
potxada
al forn
logurt

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita permesa

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles amb verdures
Magre amb salsa de tomaca
casolana
al forn
Fruita permesa

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema campestres de verdures
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita permesa

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt artesà

Lletuga, dacsa, olives
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlles
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Salmó al seu suc
al forn
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de safanòria
Mandonguilles d'au a la
santanderina
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb hortalisses
Cuixa de pollastre en pepitòria
al forn amb hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
rostit i olives negres
Filet de lluç al picada d'all i
julivert
al forn
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
Lentilles juliana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita permesa

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres
Arròs amb pollastre i verdures
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Llonganisses de ave amb
samfaina mallorquí
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita permesa

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Orly de verduras Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Yogur	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Calabacín rehogado con guarnición de arroz Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	10 . Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y ajetes Yogur artesano	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Coliflor al vapor Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	19 . Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Paella de verduras Yogur artesano
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent' fresc i amb energia per a
aprendre!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Lletuga, safanòria, dacsà Crema de bròquil amb verdures Orlí de verdures Fruita de temporada	02 Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals italiana amb tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada	03 Lletuga, cogombre, dacsà Mongetes amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades logurt	04 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	05 Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardineria amb hortalisses Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs Fruita de temporada
08 Lletuga, safanòria, olives Lentilles amb verdures Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	09 Lletuga, cogombre, dacsà Crema campestres de verdures amb hortalisses Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	10 . Amanida mixta lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives Arròs amb coliflor i alls tendres logurt artesà	11 Lletuga, dacsà, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada	12 Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres Pèsols ofegats amb ceba Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, dacsà Crema de safanòria Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	17 Lletuga, dacsà, olives Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres Floricol al vapor Fruita de temporada	18 Lletuga, llombarda, olives Lentilles juliana amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	19 . Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres Paella de verdures logurt artesà
22 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Pollo deshuesado asado al horno Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Pechuga de pollo con pisto mallorquín asado al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y manzana Albóndigas de ave a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín con queso Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

- 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bròcoli
amb creilla, bròcoli i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

dimarts

Lletuga, llombarda, olives
Espaguetis integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Déntol en salsa de porro
al forn
Fruita permesa

dimecres

Lletuga, cogombre, dacsa
Mongetes amb hortalisses
amb creilla, safanòria i carabasseta
Pollastre desossat torrat
al forn
logurt

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita espanyola
amb creilla i ceba
Fruita permesa

divendres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, olives
LLENTIES ECO amb verdures
amb creilla, ceba, pimentó i safanòria
Pit de pollastre amb samfaina
mallorquí torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, cogombre, dacsa
Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta
Aletes de pollastre a la caçadora
amb festival de dacsa
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita permesa

Amanida mixta amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt artesà

Lletuga, dacsa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó
Truita de creilla
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
Macarrons integrals a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca
Salmó al forn amb salsa de soja,
mel i llima
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de pastanaga i poma
Mandonguilles d'au a la
santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i
cebada
Fruita permesa

Lletuga, safanòria, remolatxa
Fesols camperes
amb safanòria, ceba i porro
Cuixa de pollastre en pepitòria
amb verdures al forn
Fruita permesa

Lletuga, dacsa, olives
Macarrons integrals amb tomaca
i olives
amb formatge gratinat
Filet de lluç al amb picada d'all i
julivert
al forn
Fruita permesa

Lletuga, llombarda, olives
LLENTIES ECO juliana
amb ceba, safanòria i pimentó
Truita de creilla i carabasseta
Fruita permesa

Amanida d'estiu amb ou
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres,
tonyina
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Crema de carabasseta amb
formatge
Llonganisses d'au amb samfaina
mallorquin
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- 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
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con patata, brócoli y cebolla Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales a la italiana con tomate y queso Dentón en salsa de puerro al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno con especias Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Magro en salsa de tomate casera al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo a la cazadora con festival de maíz al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y manzana Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con zanahoria, cebolla y puerro Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas LENTEJAS ECO juliana con cebolla, zanahoria y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	. Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín con queso Longanizas de ave con pisto mallorquin al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròcoli amb creïlla, bròcoli i ceba Filet de pollastre arrebossat Fruita permesa	Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals a la italiana amb tomaca i formatge Déntol en salsa de porro al forn Fruita permesa	Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses amb creïlla, safanòria i carabasseta Llom a l'estil gadità amb ceba façana al forn logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa
Lletuga, safanòria, olives ecor LLENTIES ECO amb verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Magre amb salsa de tomàquet casolana al forn Fruita permesa	Lletuga, cogombre, dacsa Crema de verdures campestre amb patata, porro, pastanaga i carabasseta Aletes de pollastre a la caçadora amb festival de dacsa al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita permesa	. Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortolana amb carlota, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla Fruita permesa	Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita permesa
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de pastanaga i poma Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita permesa	Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb safanòria, ceba i porro Cuixa de pollastre en pepitòria amb verdures al forn Fruita permesa	Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca i olives amb formatge gratinat Filet de lluç al amb picada d'all i julivert al forn Fruita permesa	Lletuga, llombarda, olives ecor LLENTIES ECO juliana amb ceba, safanòria i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita permesa	. Amanida d'estiu amb ou lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta amb formatge Llonganisses d'au amb samfaina mallorquin al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO. Con pan
integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:
Melocotón, nectarina, paraguay, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando
empieza el calor. Lleva siempre tu botella
y da pequeños sorbos a lo largo del día.
¡Mantente fresco y con energía para
aprender!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	02 Espaguetis hervida Dentón al caldo corto al horno Fruta permitida	03 Crema de champiñón Muslo de pollo al horno Fruta permitida	04 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta permitida	05 Crema de espinacas Filete de abadejo al vapor Fruta permitida
08 Crema de champiñón Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	09 Crema de patata Alitas de pollo asadas al horno Fruta permitida	10 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	11 Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta permitida	12 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta permitida
15 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	16 Crema de espinacas Muslo de pollo asado al horno Fruta permitida	17 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Fruta permitida	18 Crema de champiñón Tortilla francesa Fruta permitida	19 Arroz hervido Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida
22 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta permitida	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	02 Espaguetis bollida Dentut al caldo curt al forn Fruita permesa	03 Crema de xampinyó Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	04 Arròs bollit Truita francesa Fruita permesa	05 Crema d'espínacs Filet d'abadejo al vapor Fruita permesa
08 Crema de xampinyó Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	09 Crema de creïlla Aletes de pollastre rostides al forn Fruita permesa	10 Arròs blanc al forn Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	11 Crema d'espínacs Truita francesa Fruita permesa	12 Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita permesa
15 Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	16 Crema d'espínacs Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita permesa	17 Pasta bollida Filet d lluç al vapor Fruita permesa	18 Crema de xampinyó Truita francesa Fruita permesa	19 Arròs bollit Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa
22 Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
01 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de brócoli con verduras Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis integrales italiana con tomate Dentón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, pepino, maíz Alubias con hortalizas Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno Yogur	04 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	05 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
08 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con verduras Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz Crema campestre de verduras con hortalizas Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	10 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano	11 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortalana con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	12 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones integrales siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Salmon en su jugo al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, remolacha Alubias camperas con hortalizas Muslo de pollo en pepitoria al horno con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, maíz, olivas Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Lentejas juliana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	19 Ensalada de verano con huevo lechuga, tomate, remolacha, olivas negras Arroz con pollo verduras Yogur artesano
22 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín Longanizas de ave con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	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.		



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2
vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma,
pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan
comença la calor. Porta sempre la teua
botella i dona xicotets xarrups al llarg del
dia. Mantent'fresc i amb energia per a
aprendre!

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de bròquil amb verdures Pit de pollastre a la portuguesa amb pastanaga, ceba, all Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Espaguetis integrals italiana amb tomaca Déntol en salsa de porro al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Mongetes amb hortalisses Llom a l'estil gadità amb ceba potxada al forn logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Cigrons a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Lentilles amb verdures Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Crema campestres de verdures amb hortalisses Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Macarrons integrals siciliana albergínia, verdura, olives negres Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de safanòria Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Fesols camperes amb hortalisses Cuixa de pollastre en pepitòria al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, dacsa, olives Macarrons integrals amb tomaca rostit i olives negres Filet de lluç al picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Lentilles juliana amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida d'estiu amb ou Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres Arròs amb pollastre i verdures logurt artesà
Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta Llonganisses de ave amb samfaina mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Festiu	Festiu	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.		

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



VALENCIA CATERING JUNIO

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 AJO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 E-X DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCCES
1º PLATOS														
CREMA DE BRÓCOLI	×		×				×		×	×		×		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA ITALIANA	×		×			×	×			×		×		
ALUBIAS CON HORTALIZAS	×		×				×		×	×		×		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE												×		
GARBANZOS A LA JARDINERA	×		×				×		×	×		×		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	×		×				×		×	×		×		
CREMA CAMPESTRE CON VERDURAS	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA MIXTA CON ATÚN				×										
GARBANZOS A LA HORTELANA	×		×				×		×	×		×		
MACARRONES INTEGRALES A LA SICILIANA	×		×			×	×			×		×		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA	×		×				×		×	×		×		
ALUBIAS CAMPERAS	×		×				×		×	×		×		
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ASADO Y ACEITUNAS NEGRAS	×		×			×	×			×		×		
LENTEJAS ECO JULIANA	×		×				×		×	×		×		
ENSALADA DE VERANO CON HUEVO			×	×										
CREMA DE CALABACIN CON QUESO	×		×				×		×	×		×		
ESTOFADO DE LENTEJAS ECO	×		×				×		×	×		×		
FIDEOS A LA CAZUELA CON MAGRO	×		×			×				×		×		
POTAJE DE GARBANZOS	×		×				×		×	×		×		
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO VALENCIANO Y TOMATE	×											×		
FIDEUA GANDIENSE	×	×	×	×		×	×			×		×	×	

(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.

Ⓢ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

VALENCIA CATERING JUNIO

(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.

Ⓞ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

(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.

☑ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :

Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



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.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIU

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

EN CUINA:

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

ALTRES REQUISITS:

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

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

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

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

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

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