# Leyendas Cercanas

#elmenúdelmes

## Mayo - Menú encantado

Bastoncitos crujientes de berenjena

Guisaillo de papas con carne

Pescaito frito

Tarrina de helado

Ayudaremos a Foody a entender las diferentes culturas que conviven en la misteriosa ciudad de Granada, junto a María Bellido y la leyenda del soldado encantado, trabajando juntos el valor de la inclusión.

IRCO mini

# Llegendes Pròximes

#elmenúdelmes

## Maig - Menú encantat

Bastonets cruixents d'albergínia

Guisaet de papes amb carn

Peixet fregit

Terrina de gelat

Ajudarem a Foody a entendre les diferents cultures que conviuen en la misteriosa ciutat de Granada, al costat de María Bellido i la llegenda del soldat encantat, treballant junts el valor de la inclusió.

IRCÒ mini

# menú Mayo 2023

**CEIP SAN ONOFRE**
Menu autonoma

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 · HUELLA MÓRICA ISO 14046:2014 · HUELLA CARBONO ISO 14064:2012 · LOCAL-SCORE · km0 KILOMETRO CERO SLOW FOOD

**irco** alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>**Festivo** | 02<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Lomo adobado con maíz salteado**<br>Fruta<br>*CENA: Revuelto de champiñones y pescado azul a la plancha. Fruta.* | 03<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Macarrones ECO con pollo y pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en tempura**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.* | 04<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas del oeste**<br>con fiambre y queso<br>Yogur<br>*CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.* | 05<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta<br>*CENA: Patatas al ajillo y pollo asado. Fruta.* |
| 08<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>**Nuggets de HEURA con salsa tartara casera**<br>nuggets vegetales a base de legumbres<br>Fruta<br>*CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.* | 09<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta<br>*CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.* | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.* | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br>**Paella valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Rollito de york y queso**<br>jamón cocido y queso<br>Fruta<br>*CENA: Sopa minestrone y huevos a la flamenca. Fruta.* | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias hortelanas**<br>con hortalizas<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta<br>*CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.* |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa cubierta**<br>de ave y cerdo con huevo<br>**Longanizas al horno con aros de cebolla**<br>Fruta<br>*CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.* | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacin y cebolla**<br>Fruta<br>*CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.* | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza prosciutto casera de masa madre**<br>con fiambre de york, tomate y queso<br>Fruta<br>*CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.* | 18<br>Hummus con tosta<br>**Macarrones ECO con boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur<br>*CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.* | 19<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Muslo de pollo en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta.* |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Solomillo de pollo empanado con colinesa**<br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Fruta<br>*CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.* | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales a la española**<br>con tomate y chorizo<br>**Bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.* | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos con hortalizas**<br>**Huevos al plato**<br>al horno con pisto de verduras<br>Fruta<br>*CENA: Berenjena parmesana y guiso de rape. Fruta.* | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito**<br>Tarrina de helado de nata y fresa<br>*CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.* | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta.* |
| 29<br>.<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla de patata y cebolla**<br>Fruta<br>*CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al horno. Fruta.* | 30<br>.<br>**DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA** | 31<br>.<br>**Ensalada del chef con vinagreta de naranja**<br>**Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo**<br>al horno con queso y cebolla pochada<br>Polo up cola<br>*CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. Fruta.* | 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. INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

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

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

## Consejos saludables

En mayo termina la temporada de los cítricos, caracterizados por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, de manera que vamos a aprovecharnos de ellos incluyéndolos en los platos de este mes.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---|---|---|---|---|
| 3648kj<br>872kcal | 40.1g | 8.0g | 13.0g | 14.6g |

| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal |
|---|---|---|---|
| 88g | 19.5g | 33.5g | 2.5g |

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

# menú Maig 2023

**CEIP SAN ONOFRE**
Menu autonoma

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>**Festiu** | 02<br>Lletuga, tomaca, ravenets, olives<br>**Crema de safanòria i taronja**<br>**Llom adobat amb dacsa saltat**<br>Fruita<br>*SOPAR: Regirat de xampinyons i peix blau a la planxa. Fruita.* | 03<br>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa<br>**Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima**<br>**Filet de lluç a l'all i julivert amb carabasseta en tempura**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.* | 04<br>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa<br>**Ranxo canari**<br>amb cigrons i fideus<br>**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**<br>amb companatges i formatge<br>Iogurt<br>*SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.* | 05<br>Lletuga, tomaca, ceba, olives<br>**Arròs al forn amb verdures de primavera**<br>**Abadejo al forn en salsa de la iaia**<br>amb salsa de tomaca<br>Fruita<br>*SOPAR: Creïlles amb allada i pollastre rostit. Fruita.* |
| 08<br>Lletuga, tomaca, safanòria, olives<br>**Estofat de llentilles**<br>**Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara**<br>nuggets vegetals a base de llegums<br>Fruita<br>*SOPAR: Crema de carabasseta i llom en pepitoria. Fruita.* | 09<br>Lletuga, tomaca, ceba, olives<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>amb olives negres, albergínia i hortalisses<br>**Filet de lluç al forn sobre crema de pésols**<br>Fruita<br>*SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.* | 10<br>Lletuga, tomaca, ravenets, olives<br>**Crema grega**<br>amb cigrons, carabassa, carlota i porro<br>**Cassola de titot amb alls tendres**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.* | 11<br>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa<br>**Paella valenciana**<br>amb pollastre, bajoca i garrofó<br>**Rotllet de pernil dolç i formatge**<br>pernil dolç i formatge<br>Fruita<br>*SOPAR: Sopa minestrone i ous a la flamenca. Fruita.* | 12<br>Lletuga, tomaca, llombarda, olives<br>**Fesols hortolanes**<br>amb hortalisses<br>**Truita de formatge amb amb safanòria setinada**<br>Fruita<br>*SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.* |
| 15<br>Lletuga, tomaca, dacsa, olives<br>**Sopa coberta**<br>d'au i porc amb ou<br>**Llonganisses al forn amb anelles de ceba**<br>Fruita<br>*SOPAR: Crema de pésols i truita de xampinyons. Fruita.* | 16<br>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre<br>**Arròs amb salsa de tomaca**<br>**Truita de carabasseta i ceba**<br>Fruita<br>*SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.* | 17<br>Lletuga, tomaca, llombarda, olives<br>**Llentilles ECO amb sofregit de verdures**<br>**Pizza prosciutto cassolana de masa mare**<br>amb pernil dolç, tomaca i formatge<br>Fruita<br>*SOPAR: Creïlles fornera i llom rostit. Fruita.* | 18<br>Hummus amb tosta<br>**Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal**<br>de soja amb tomaca i formatge<br>**Delícies de calamar amb xips de moniato**<br>Iogurt<br>*SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa verda. Fruita.* | 19<br>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa<br>**Amanida russa**<br>amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa<br>**Cuixa de pollastre en salsa de cítrics**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Sopa d'ocell i peix blau a la planxa. Fruita.* |
| 22<br>Lletuga, tomaca, safanòria, olives<br>**Llentilles a la jardinera**<br>amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó<br>**Filet de pollastre arrebossat amb colinesa**<br>amb salsa de coliflor, oli i all<br>Fruita<br>*SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.* | 23<br>Lletuga, tomaca, ravenets, dacsa<br>**Espirals a l'espanyola**<br>amb tomaca i xoriço<br>**Bacallà en salsa de safanòria**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Carabassa especiada i titot al forn. Fruita.* | 24<br>Lletuga, tomaca, cogombre, ceba<br>**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**<br>**Ous al plat**<br>al forn amb samfaina de verdures<br>Fruita<br>*SOPAR: Albergínia parmesana i guisat de rap. Fruita.* | 25<br>Bastonets cruixents d'albergínia<br>**Guisaet de creïlles amb carn**<br>**Peix fregit**<br>Terrina de gelat de nata i maduixa<br>*SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.* | 26<br>Hummus amb tosta<br>**Arròs amb verdures i oli a la llima**<br>**Llom torrat amb floretes de brocoli**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita.* |
| 29<br>.<br>**Amanida de pasta**<br>amb tomaca, ceba, safanòria , dacsa i olives<br>**Truita de creïlla i ceba**<br>Fruita<br>*SOPAR: Fesols tendres saltats i peix blanc al forn. Fruita.* | 30<br>.<br>**DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA** | 31<br>.<br>**Ensalada del chef con vinagreta de naranja**<br>**Hamburguesa completa amb creïlles fregides al timó**<br>al horno amb formatge i ceba calfada<br>Polo up cola<br>*SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.* | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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. INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la | |

**irco** alimentar cuidant

## Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"

Regió: Andalusia

Valor: Inclusió

## Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

## Consells saludables

Al maig acaba la temporada dels cítrics, caracteritzats per ser font de vitamines, minerals i antioxidants, de manera que ens aprofitarem d'ells incloent-los en als plats d'aquest mes.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | AGS | AGM | AGP |
|---|---|---|---|---|
| 3648kj<br>872kcal | 40.1g | 8.0g | 13.0g | 14.6g |

| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal |
|---|---|---|---|
| 88g | 19.5g | 33.5g | 2.5g |

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria**<br>**Lomo adobado con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta permitida | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>al horno<br>Fruta permitida | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas del oeste**<br>con fiambre y queso<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta permitida |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**<br>Fruta permitida | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta permitida | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos y calabaza<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta permitida | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Rollito de york y queso**<br>Fruta permitida | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta permitida |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa cubierta**<br>con pasta, ave, cerdo y huevo<br>**Longanizas al horno con aros de cebolla**<br>Fruta permitida | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta permitida | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza prosciutto de masa madre**<br>con jamón cocido, queso y tomate<br>Fruta permitida | 18<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO salteados con hortalizas**<br>con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Muslo de pollo en salsa de hortalizas**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**<br>Fruta permitida | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales a la española**<br>con tomate y chorizo<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta permitida | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta permitida | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito**<br>Alpro de chocolate | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| 29<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta permitida | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo**<br>Yogur | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Lomo al horno con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>con harina de maíz<br>Fruta | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Garbanzos con verduras**<br>**Jamón serrano y queso**<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA**<br>Fruta | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis "sin gluten" a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Jamón serrano**<br>Fruta | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Jamón serrano y queso**<br>Fruta |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**<br>**Lomo encebollado**<br>al horno<br>Fruta | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Pechuga de pollo con calabacín y cebolla**<br>al horno<br>Fruta | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Panini casero con tomate y jamón serrano**<br>Fruta | 18<br>Hummus con tosta<br>**Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate<br>**Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato**<br>con harina de maíz<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Crema de verduras**<br>**Muslo de pollo en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Pechuga de pollo rebozada casera**<br>con harina de maíz<br>Fruta | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**<br>con tomate<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Muslo de pollo al horno**<br>Fruta | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito rebozado casero**<br>con harina de maíz<br>Alpro de chocolate | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta |
| 29<br>**Ensalada de pasta "sin gluten"**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Pechuga de pollo al limón**<br>Fruta | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas**<br>Mini polos | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

MENÚ NO CERDO

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Pechuga de pollo con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>al horno<br>Fruta | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario vegetal**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas del oeste**<br>con pechuga de pavo y queso<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**<br>Fruta | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos y calabaza<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Pechuga de pavo y queso**<br>Fruta | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de ave con fideos**<br>**Longanizas de ave al horno con aros de cebolla**<br>Fruta | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza de atun de masa madre**<br>con queso y tomate<br>Fruta | 18<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO con boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Muslo de pollo en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**<br>Fruta | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales salteados con pollo**<br>con tomate y queso<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>con pollo<br>**Pescaito frito**<br>Helado | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Muslo de pollo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta |
| 29<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef con vinagreta de naranja**<br>**Hamburguesa de ave completa con patatas fritas al**<br>Helado | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

MENÚ NO CARNE

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Menestra de verduras con arroz**<br>al horno<br>Fruta | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con verduras al pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>al horno<br>Fruta | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario vegetal**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas**<br>con queso<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**<br>Fruta | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos y calabaza<br>**Cazuela de patatas con verduras y ajetes**<br>Fruta | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Arroz con coliflor y ajetes**<br>**Queso en lonchas**<br>Fruta | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa juliana**<br>sopa de verduras<br>**Hamburguesa falafel con aros de cebolla**<br>Fruta | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza con atún de masa madre**<br>con queso y tomate<br>Fruta | 18<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO con boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Pescado blanco en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales salteados con hortalizas**<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con verduras**<br>**Pescaito frito**<br>Helado | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Nuggets de HEURA con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta |
| 29<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef con vinagreta de naranja**<br>**Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo**<br>Polo up cola | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE**

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Lomo al horno con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>con harina de maíz<br>Fruta | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Garbanzos con verduras**<br>**Revuelto de huevo con patatas**<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA**<br>Fruta | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Jamón serrano y queso**<br>Fruta | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla francesa con zanahoria glaseada**<br>Fruta |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de ave con fideos**<br>**Longanizas encebolladas**<br>al horno<br>Fruta | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Panini casero con tomate y jamón serrano**<br>Fruta | 18<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO con boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate<br>**Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato**<br>con harina de maíz<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Crema de verduras**<br>**Muslo de pollo en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Pechuga de pollo rebozada casera**<br>con harina de maíz<br>Fruta | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales salteados con pollo**<br>con tomate<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito rebozado casero**<br>con harina de maíz<br>Alpro de chocolate | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta |
| 29<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas**<br>Mini polos | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

MENÚ CELIACO

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | **2**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria y naranja**<br>**Lomo al horno con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta | **3**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>con harina de maíz<br>Fruta | **4**<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Garbanzos con verduras**<br>**Revuelto de huevo con patatas**<br>Yogur | **5**<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta |
| **8**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Verduras salteadas con arroz**<br>**Pechuga de pollo rebozada casera**<br>con harina de maíz<br>Fruta | **9**<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis "sin gluten" a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta | **10**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta | **11**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Jamón serrano y queso**<br>Fruta | **12**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla francesa con zanahoria glaseada**<br>Fruta |
| **15**<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**<br>**Longanizas encebolladas**<br>al horno<br>Fruta | **16**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta | **17**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Hervido valenciano**<br>con patata, cebolla, zanahoría y judía verde<br>**Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano**<br>Fruta | **18**<br>Hummus con pan "sin gluten"<br>**Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal**<br>de soja con tomate<br>**Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato**<br>con harina de maíz<br>Yogur | **19**<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Crema de verduras**<br>**Muslo de pollo en salsa de cítricos**<br>al horno<br>Fruta |
| **22**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Verduras salteadas con arroz**<br>**Pechuga de pollo rebozada casera**<br>con harina de maíz<br>Fruta | **23**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**<br>con tomate<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta | **24**<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta | **25**<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito rebozado casero**<br>con harina de maíz<br>Helado | **26**<br>Hummus con pan "sin gluten"<br>**Arroz con verduras y aceite al limón**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta |
| **29**<br>**Ensalada de pasta "sin gluten"**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta | **30**<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | **31**<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburgues mixta con pan "sin gluten" y patatas fritas**<br>Polo up cola | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA KIWI

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | **2**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria**<br>**Lomo adobado con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta permitida | **3**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>al horno<br>Fruta permitida | **4**<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas del oeste**<br>con fiambre y queso<br>Yogur | **5**<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta permitida |
| **8**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**<br>Fruta permitida | **9**<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta permitida | **10**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos y calabaza<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta permitida | **11**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Rollito de york y queso**<br>Fruta permitida | **12**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta permitida |
| **15**<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa cubierta**<br>con pasta, ave, cerdo y huevo<br>**Longanizas al horno con aros de cebolla**<br>Fruta permitida | **16**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta permitida | **17**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza prosciutto de masa madre**<br>con jamón cocido, queso y tomate<br>Fruta permitida | **18**<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO salteados con hortalizas**<br>con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur | **19**<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Muslo de pollo en salsa de hortalizas**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| **22**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**<br>Fruta permitida | **23**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales a la española**<br>con tomate y chorizo<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta permitida | **24**<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta permitida | **25**<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito**<br>Alpro de chocolate | **26**<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| **29**<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta permitida | **30**<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | **31**<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo**<br>Yogur | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PLÁTANO

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | **2**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria**<br>**Lomo adobado con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta permitida | **3**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>al horno<br>Fruta permitida | **4**<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Rancho canario**<br>con garbanzos y fideos<br>**Revuelto de huevo con patatas del oeste**<br>con fiambre y queso<br>Yogur | **5**<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta permitida |
| **8**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA con salsa tártara casera**<br>Fruta permitida | **9**<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta permitida | **10**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos y calabaza<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta permitida | **11**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Rollito de york y queso**<br>Fruta permitida | **12**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla de queso con zanahoria glaseada**<br>Fruta permitida |
| **15**<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa cubierta**<br>con pasta, ave, cerdo y huevo<br>**Longanizas al horno con aros de cebolla**<br>Fruta permitida | **16**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta permitida | **17**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Pizza prosciutto de masa madre**<br>con jamón cocido, queso y tomate<br>Fruta permitida | **18**<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO salteados con hortalizas**<br>con tomate y queso<br>**Delicias de calamar con chips de boniato**<br>Yogur | **19**<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Ensaladilla rusa**<br>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa<br>**Muslo de pollo en salsa de hortalizas**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| **22**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**<br>Fruta permitida | **23**<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales a la española**<br>con tomate y chorizo<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta permitida | **24**<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta permitida | **25**<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito**<br>Alpro de chocolate | **26**<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| **29**<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta permitida | **30**<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | **31**<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo**<br>Yogur | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

# MAYO 2023

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | 2<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema de zanahoria**<br>**Lomo al horno con maíz salteado**<br>al horno<br>Fruta permitida | 3<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**MACARRONES ECO con pollo**<br>**Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en**<br>con harina de maíz<br>Fruta permitida | 4<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Garbanzos con verduras**<br>**Revuelto de huevo con patatas**<br>Yogur | 5<br>Lechuga, tomate, cebolla, olivas<br>**Arroz al horno con verduras de primavera**<br>**Abadejo al horno en salsa de la abuela**<br>con salsa de tomate<br>Fruta permitida |
| 8<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Estofado de lentejas**<br>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento<br>**Nuggets de HEURA**<br>Fruta permitida | 9<br>Lechuga, tomate, cebolla, oliva<br>**Espaguetis a la siciliana**<br>berenjena, verdura, aceitunas negras<br>**Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes**<br>Fruta permitida | 10<br>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas<br>**Crema griega**<br>con garbanzos<br>**Cazuela de pavo con ajetes**<br>Fruta permitida | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz,<br>**Paella Valenciana**<br>con pollo, judía verde y garrofón<br>**Jamón serrano y queso**<br>Fruta | 12<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Alubias a la hortelana**<br>con hortalizas de temporada<br>**Tortilla francesa con zanahoria glaseada**<br>Fruta permitida |
| 15<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de ave con fideos**<br>**Longanizas encebolladas**<br>al horno<br>Fruta permitida | 16<br>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>**Arroz con salsa de tomate**<br>**Tortilla de calabacín y cebolla**<br>Fruta permitida | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas ECO con sofrito de verduras**<br>**Panini casero con tomate y jamón serrano**<br>Fruta permitida | 18<br>Hummus con tosta<br>**MACARRONES ECO salteados con hortalizas**<br>con tomate y queso<br>**Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato**<br>con harina de maíz<br>Yogur | 19<br>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria<br>**Crema de verduras**<br>**Muslo de pollo en salsa de hortalizas**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Pechuga de pollo rebozada casera**<br>con harina de maíz<br>Fruta permitida | 23<br>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz<br>**Espirales salteados con pollo**<br>con tomate<br>**Filete de bacalao en salsa de zanahoria**<br>al horno<br>Fruta permitida | 24<br>Lechuga, tomate, pepino, cebolla<br>**Cassoulet de garbanzos**<br>con hortalizas<br>**Huevos al plato**<br>con base de pisto de verduras<br>Fruta permitida | 25<br>Bastoncitos crujientes de berenjena<br>**Guisaillo de papas con carne**<br>**Pescaito frito rebozado casero**<br>con harina de maíz<br>Alpro de chocolate | 26<br>Hummus con tosta<br>**Arroz con verduras**<br>**Lomo asado con floretas de brócoli**<br>al horno<br>Fruta permitida |
| 29<br>**Ensalada de pasta**<br>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas<br>**Tortilla patata y cebolla**<br>Fruta permitida | 30<br>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA | 31<br>**Ensalada del chef**<br>**Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas**<br>Alpro de chocolate | | |

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

## Sabías que...

## Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.