

**Junio** 2023

martes

Lechuga, tomate, pepino,

CENA: Tomate a la provenzal y estofado

Lechuga, tomate, lombarda, (13)

eco Macarrones ECO con verduras al

Rustidera de abadejo

CENA: Wok de verduras y magro

Fideua gandiense

con merluza y marisco

Tortilla de patata

de ternera Fruta

curry

al horno

quisado, Fruta.

ALIMENTARIA

Fruta

# Fruta



Lechuga, tomate, rabanitos,

con fiambre de york, tomate y queso

CENA: Espinacas a la crema y sepia

Lechuga, tomate, pepino,

Garbanzos de la iaia

Tortilla de queso

CENA: Sopa de verduras y

Ensalada completa

Macedonia de frutas

Coditos con salsa boloñesa

huevo duro y olivas

con chorizo y hueso de jamón

con crujiente de pan

madre

Yoaur

Yogur

encehollada Eruta

Crema de verduras campestres

Pizza prosciutto casera de masa



iueves

Lechuga, tomate, lombarda, (01

Arroz con salsa de tomate

cebolla caramelizada

lsa de tomate. Fruta

Filete de merluza en salsa de

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con

Lechuga, tomate, zanahoria. (08)

Arroz al horno con embutido

valenciano y tomate natural

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y

Lechuga, tomate, zanahoria, (15)

Filete de merluza gratinado

CENA: Crema de coliflor y pavo a la

Lechuga, tomate, pepino,

con pollo, judía verde y garrofón

pescado rebozado con patatas fritas

CENA: Sopa juliana y lomo adobado.

Tarrina de helado de nata y

Paella valenciana

Fish and chips

chocolate

Librito de york y queso

Jamón york y queso al horno

tortilla de atún Fruta

Arroz con verduras

remolacha

al horno

Fruta

pepino

al horno

Fruta

Pruta



Fruta

zanahoria



viernes

Garbanzos a la burgalesa

Muslo de pollo marinado

al horno con salsa de hortalizas y especias

Lechuga, tomate, lombarda, (09)

Olleta de alubias estofadas

con zanahoria, calabacín y pimiento

CENA: Crema de champiñón y muslo de

Lechuga, tomate, maiz, olivas (16)

Sopa castellana con fideos

Solomillo de pollo empanado

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta

**Festivo** 

con verduras a la provenzal

Bocaditos de rosada

Macedonia de frutas

pollo en salsa de puerros. Fruta.

de ave y cerdo con huevo

Fruta

con panceta y verduras





### (02) Lechuga, tomate, cebolla.

Hasta la próxima aventura

Fin de curso

IRCO

## Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!



Pescado sostenible

De temporada

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

CENA: Wok de verduras y pescado nco en salsa verde. Fruta.

Todos los días. PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela.

## Consejos saludables

23

30

3 Fuente de omega3

Día menú temático

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía 3920kj

Grasas AGS AGM AGP

937kcal 48.2g 10.8g 16.7g 16.4g Hidratos de Azúcares

Carbono 874g 204.0g 322.0g Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y

















(20)





CENA: Crema de zanahoria y pescado

















Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

## miércoles

### INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias va 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

lunes

diario un menú diseñado v cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en

caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, (05)

olivas Lentejas ECO campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Nuggets de HEURA con salsa

tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón Eruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (12)

Ensalada campera

con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas Lomo adobado al ajillo

al horno Fruta

CENA: Berenjena a la parmesana y

pescado blanco al caldo corto. Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, (19)

DÍA DE LA CONCIENCIA 💫 Lentejas a la jardinera con arroz Albóndigas en salsa de manzana con guisantes

carne de cerdo al horno Fruta

flamenca, Fruta.

CENA: Ensalada César y huevos a la

**Festivo** 

**Festivo** 

(26)



**Festivo** 



INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS

dilluns

/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que

patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ia que conté els al·lèrgens més comuns en la

població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la

direcció del menjador, aportant el certificat

atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas

centre els al·lèrgens que componen els plats

de necessitat especial pot sol·licitar al seu

mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat

Juny 2023

dimarts

Lletuga, tomaca, cogombre, (06)

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat

Lletuga, tomaca, llombarda, (13)

eco Macarrons ECO amb verdures al

SOPAR: Wok de verduras i magre guisat.

DIA DE LA CONSCIÈNCIA

**Festiu** 

ALIMENTÀRIA

Fideuà gandiense

amb lluc i mariso

de vedella Fruita

Abadejo rostit

al forn

Pruita

Fruita

Truita de creilla







Fruita



divendres

Cigrons a la burgalesa

Cuixa de pollastre marinat

al forn amb salsa d'hortalisses i espècies

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en

amb cansalada i verdures

Lletuga, tomaca, ceba, olives (02)



Fins a la pròxima

aventura

## Fide curs

IRCO

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna.

cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló,

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animem

que descobrisques diferents fruites i

verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

Tots els dies. PA ECO.

meló d'alger

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Llentilles ECO llauradores amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara

nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,

Amanida de creïlla amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives

Llom adobat a l'all al forn

Fruita

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

🙈 Llentilles a la jardinera amb arròs Mandonguilles en salsa de poma

amb pésols carne de cerdo al horno

Fruita

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

**Festiu** 

(26)

dimecres



Lletuga, tomaca, ravenets,

amb cruixent de pa

masa mare

loaurt

ceha Fruita

logurt

(20)

Crema de verdures campestres

Pizza prosciutto cassolana de

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en

Lletuga, tomaca, cogombre, (14)

amb pernil dolc, tomaca i formatge

dijous Lletuga, tomaca, llombarda,

cogombre Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluc amb salsa de ceba caramel·litzada

Pruita

(07)

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot nb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural

Llibret de pernil dolç i formatge Pernil dolc i formatge al forn

M Fruita

dacsa

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonvina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria,

Arròs amb verdures Filet de lluc gratinat

al forn M Fruita

remolatxa

OSOPAR: Crema de floricol i titot al pebre

Lletuga, tomaca, cogombre, (22

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó Fish and chips

Peix arrebossat amb creïlles fregides

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada

Macedònia de fruites

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives (16)

Sopa castellana con fideus d'au i potc amb ou

Rellom de pollastre empanat amb verdures a la provençal

Fruita

O SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

23

eca Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

Peix sostenible

Suggeriment SOPAR

3 Font d'omega3

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

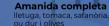
Energia 3920kj

Greix AGS AGM AGP

937kcal 48.2g 10.8g 16.7g 16.4g Hidrats de Sucres Proteïnes

Carboni 874g 204.0g 322.0g 2.5a

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



Cigrons de la iaia

amb xoriço i os de pernil

Truita de formatge

O SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a

Coditos amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca

Macedònia de fruites

OPAR: Crema de safanòria i peix blanc

(28

Terrina de gelat de nata i xocolate

OSOPAR: Sopa juliana i Ilom adobat.

**Festiu** 

Festiu

30



### ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

## JUNIO 2023 AENOR GIACALADA EMPORE EM











lunes	martes	miercoles	jueves	viemes	alimentarcuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos a la burgalesa	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	con panceta y verduras  Muslo de pollo marinado  al horno con salsa de verduras y especias  Fruta permitida	Hasta la próxima aventura
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas  Crema de verduras	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	campestres con crujiente de	Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural	Olleta de alubias estofadas	IRCO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco	pan	con magro de cerdo y garbanzos	con hortalizas	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Tortilla de patata	Pizza prosciutto de masa madre	Librito de york y queso	Bocaditos de rosada	
nuggets vegetales a base de legumbres		con jamón cocido, queso y tomate	1 13/1/9	and the second	
Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	Fruta permitida	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	
Ensalada campera	Macarrones ECO con verduras al curry	Garbanzos de la iaia	Arroz con verduras	Sopa castellana con fideos	!
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas		<b>⊡</b> on chorizo y hueso de jamón		de ave y cerdo con huevo	]=======
Lomo adobado al ajillo	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal	Consejos saludables
al horno Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Yogur	al horno Fruta permitida	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con arroz  con hortalizas	20 DÍA DE LA CONCIENCIA	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún	Lechuga, tomate, pepino, cebolla  Paella valenciana  con pollo, judia verde y garrofón		eco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada S Fuente de omega   Castronomía local Sugerencia CENA
Lomo en salsa de hortalizas con guisantes carne de cerdo al horno Fruta permitida	ALIMENTARIA	Coditos con salsa boloñesa con came picada de cerdo, salsa de comace y mileso Fruta permitida	Fish and chips  Bescado rebozado con patatas fritas  Alpro de chocolate		Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



### ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

## JUNIO 2023 AENOR GESTIÓN GE











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar cuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
		S. M.	Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada	Muslo de pollo marinado	Hasta la próxima aventura
		1 -0	al horno Fruta	al horno con salsa de verduras y especias Fruta	l
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b>	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense con fideos "sin gluten"	Crema de verduras campestres	Arroz con magro	Olleta de alubias estofadas	IRCO.
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  Nuggets de HEURA	con pescado y marisco  Muslo de pollo al horno con	Panini casero con jamón y	Jamón serrano y queso	con hortalizas Filete de merluza rebozada	Sabías que
nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	<b>patatas</b> Fruta	<b>tomate</b> Yogur	Fruta	<b>casera</b> con harina de maíz Macedonia de frutas	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	
Vichysoisse	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	1
de patata y puerro <b>Lomo al ajillo</b>	Rustidera de abadejo	con hortalizas  Jamón serrano y queso	Filete de merluza gratinado	Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la	Consejos saludables
al horno Fruta	al horno Fruta	Yogur	al horno Fruta	<b>provenzal</b> con harina de maiz Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con arroz	20	Ensalada completa	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 22  Paella valenciana		ecc Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada (3) Fuente de omega 3
con hortalizas  Albóndigas en salsa de  manzana con guisantes  carne de cerdo al horno	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	sin huevo  Macarrones "sin gluten" salteados con pavo y salsa de tomate	con pollo, judía verde y garrofón  Filete de merluza rebozada  casera con patatas fritas  con harina de maíz		Castronomía local Sugerencia CENA Castronomía local Sugerencia CENA Proteína vegetal Día menú temático Día susceptible de festivo, consulta con tru centro
Fruta		Macedonia de frutas	Alpro de chocolate		`

### menú MENÚ NO CERDO

## JUNIO 2023 AENOR GESTINA GEST











lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada	Muslo de pollo marinado	Hasta la próxima aventura
			Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas  Crema de verduras	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 8	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	IRCÒ:
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	campestres con crujiente de	Arroz al horno con hortalizas	Olleta de alubias estofadas	
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco	pan		con hortalizas	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Tortilla de patata	Pizza de atun de masa madre	Pechuga de pavo y queso	Bocaditos de rosada	
nuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Fruta	con queso y tomate Yogur	Fruta	Macedonia de frutas	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	İ
Ensalada campera	Macarrones ECO con verduras al curry	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	1
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas		con hortalizas			=======
Pechuga de pollo al ajillo	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal	The second secon
al horno Fruta	al horno Fruta	Yogur	al horno Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19	20	21	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>22</b>		
Lentejas a la jardinera con		Ensalada completa	Paella valenciana		eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
arroz con hortalizas	DÍA DE LA CONCIENCIA	lechuga, t <mark>om</mark> ate, zanahoria, maíz, olivas, huevo	con pollo, judía verde y garrofón		De temporada 🔞 Fuente de omega3
Albóndigas de ave en salsa de	ALIMENTARIA	y atún <b>Coditos con pavo y salsa de</b>	Fish and chips		Gastronomía local Sugerencia CENA
manzana con guisantes		tomate con queso	Bescado rebozado con patatas fritas		Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta	/ / / /	Macedonia de frutas	Helado		Sessential de l'action de la company de la c
		IIIII			
		/ / rexmous	mana \	1111	

### menú MENÚ NO CARNE

## JUNIO 2023 AENOR GESTIÓN GEST











lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	alimentar cuidando 💮 💮
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada	Huevo cocido con pisto	Hasta la próxima aventura
			Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas  Crema de verduras	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	campestres con crujiente de	Arroz al horno con coliflor y ajetes	Olleta de alubias estofadas	IRCO-
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco	pan	ajetes	con hortalizas	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Tortilla de patata	Pizza con atún de masa madre	Queso en lonchas	Bocaditos de rosada	
nuggets vegetales a base de legumbres		con tomate y queso			
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Macedonia de frutas	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	į l
Ensalada campera	Macarrones ECO con verduras al curry	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa minestrone con fideos	1
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas		con hortalizas		sopa de verduras	,========
Salteado de soja texturizada con verduras	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Rollito de primavera con verduras a la provenzal	Consejos saludables
Fruta	al horno Fruta	Yogur	al horno Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con	20	1 1 1 1 21	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>22</b>		ecc Ingredientes ECO Pescado sostenible
arroz		Ensalada completa	Paella de verduras		De temporada 3 Fuente de omega3
con hortalizas	DÍA DE LA CONCIENCIA	lechuga, t <mark>oma</mark> te, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún			Gastronomía local Sugerencia CENA
Hamburguesa falafel al horno	ALIMENTARIA	Coditos con salsa boloñesa vegetal	Fish and chips		Proteína vegetal Día menú temático
Fruta		con picada de soja Macedonia de frutas	₿escado rebozado con patatas fritas Helado		Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
			IIIII		
		11111			
		/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	121121	1111	

## menú

### **ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS** SECOS-CACAHUETE

## JUNIO 2023 AENOR CISTIÓN CONSCIENTA CO











	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar cuidando
				Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
			No.	Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada	Muslo de pollo marinado	Hasta la próxima aventura
			1 -	al horno Fruta	al horno con salsa de verduras y especias Fruta	averituia
	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>7</b>	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
	Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	Crema de verduras campestres	Arroz con magro	Olleta de alubias estofadas	IRCO
	con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco			con hortalizas	Sabías que
	Nuggets de HEURA	Tortilla de patata	Panini casero con jamón y	Jamón serrano y queso	Filete de merluza rebozada	
	nuggets vegetales a base de legumbres		tomate		casera con harina de maíz	
	riuggets vegetales a base de legumbres Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Macedonia de frutas	
Ì	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b>	1
	Vichysoisse	Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	i
	de patata y puerro		con hortalizas		Destruction de melle melle melle	,=======
	Lomo al ajillo	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la	Consejos saludables
	al horno Fruta	al horno Fruta	Yogur	al horno Fruta	<b>provenzal</b> con harina de maiz Fruta	
	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19	20	21	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 22		
	Lentejas a la jardinera con		Ensalada completa	Paella valenciana		ecor Ingredientes ECO Pescado sostenible
	arroz con hortalizas	DÍA DE LA CONCIENCIA	lechuga, t <mark>om</mark> ate, zanahoria, maíz, olivas, huevo	con pollo, judía verde y garrofón		De temporada 3 Fuente de omega3
	Albóndigas en salsa de	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	yatún Coditos salteados con pavo y	Filete de merluza rebozada		Gastronomía local Sugerencia CENA
	manzana con guisantes		salsa de tomate	casera con patatas fritas		Proteína vegetal Día menú temático
	carne de cerdo al horno Fruta		Macedonia de frutas	con harina de maíz Alpro de chocolate		Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
			IIIII	LILLI		
			A Continues	TALABLE T		

## menú MENÚ CELIACO

## 











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar cuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	<b>Muslo de pollo marinado</b> al horno con salsa de verduras y especias  Fruta	Hasta la próxima aventura
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
Verduras salteadas con arroz	Fideua gandiense con fideos "sin gluten"	Crema de verduras campestres	Arroz con magro	Olleta de alubias estofadas	IRCO
Pechuga de pollo rebozada casera	con pescado y marisco  Tortilla de patata	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano	Jamón serrano y queso	con hortalizas  Filete de merluza rebozada  casera	Sabías que
con harina de maíz Fruta	Fruta	Yogur	Yogur	con harina de maíz Macedonia de frutas	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b>	
Vichysoisse	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
de patata y puerro <b>Lomo al ajillo</b> al horno  Fruta	<b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta	con hortalizas  Tortilla de queso  Yogur	Filete de merluza gratinado  al homo Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la provenzal con harina de maiz Fruta	Consejos saludables
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Verduras salteadas con arroz  Albóndigas en salsa de	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Macarrones "sin gluten" salteados	Paella valenciana  con pollo, judía verde y garrofón  Filete de merluza rebozada		eco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada Fuente de omega3  Castronomía local Sugerencia CENA  Proteína vegetal Día menú temático
manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta		con pavo y salsa de tomate  Macedonia de frutas	casera con patatas fritas con harina de maiz Alpro de chocolate		Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### menú ALERGIA/INTOLERANCIA KIWI

# JUNIO 2023 AENOR GATON 










lunes	martes	miercoles	jueves	viemes	alimentar cuidando 💮
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino  Arroz con salsa de tomate  Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada  al horno  Fruta permitida	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras  Muslo de pollo marinado al horno con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Fin de curso Hasta la próxima aventura
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5  Lentejas ECO campesinas	Lechuga, tomate, maiz, pepino 6 Fideua gandiense	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7 Crema de verduras campestres con crujiente de	Lechuga, tomate, maiz, zanahoria <b>8</b> Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9  Olleta de alubias estofadas	IRCO.
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco	pan	con magro de cerdo y garbanzos	con hortalizas	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Tortilla de patata	Pizza prosciutto de masa madre	Librito de york y queso	Bocaditos de rosada	
nuggets vegetales a base de legumbres Fruta permitida	Fruta permitida	con jamón cocido, queso y tomate Yogur	Fruta permitida	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15		
Ensalada campera	Macarrones ECO con verduras al curry	Garbanzos de la iaia	Arroz con verduras	Sopa castellana con fideos	i
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas <b>Lomo adobado al ajillo</b> al horno Fruta permitida	<b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta permitida	Bon chorizo y hueso de jamón <b>Tortilla de queso</b> Yogur	Filete de merluza gratinado al horno Fruta permitida	de ave y cerdo con huevo  Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal  Fruta permitida	Consejos saludables
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con arroz  con hortalizas  Lomo en salsa de hortalizas  con guisantes  carne de cerdo al horno  Fruta permitida	20 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo y atún  Coditos con salsa boloñesa con came picada de cerdo, salsa de tomate y nijeko Fruta permitida	Paella valenciana  con pollo, judía verde y garrofón  Fish and chips  Bescado rebozado con patatas fritas  Alpro de chocolate		cor IngredientesECO Pescado sostenible  De temporada 3 Fuente de omega3  Castronomía local Sugerencia CENA  Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
		11111			



### ALERGIA/INTOLERANCIA PLÁTANO

## JUNIO 2023 AENOR GESTIÓN GOBORI GO











lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos a la burgalesa	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	con panceta y verduras  Muslo de pollo marinado  al horno con salsa de verduras y especias  Fruta permitida	Hasta la próxima aventura
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 9	
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	Crema de verduras campestres con crujiente de	Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural	Olleta de alubias estofadas	IRCÒ
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	con pescado y marisco	pan	con magro de cerdo y garbanzos	con hortalizas	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Tortilla de patata	Pizza prosciutto de masa madre	Librito de york y queso	Bocaditos de rosada	
nuggets vegetales a base de legumbres Fruta permitida	Fruta permitida	con jamón cocido, queso y tomate Yogur	Fruta permitida	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b>	<u> </u>
Ensalada campera	Macarrones ECO con verduras al curry	Garbanzos de la iaia	Arroz con verduras	Sopa castellana con fideos	
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas		Bon chorizo y hueso de jamón		de ave y cerdo con huevo	=======
Lomo adobado al ajillo	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal	Consejos saludables
al horno Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Yogur	al horno Fruta permitida	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas  Lomo en salsa de hortalizas con guisantes carne de cerdo al horno Fruta permitida	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Coditos con salsa boloñesa con came picada de cerdo, salsa de tomate y nueso Fruta permitida	Paella valenciana  con pollo, judía verde y garrofón  Fish and chips  Bescado rebozado con patatas fritas  Alpro de chocolate		eco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada 3 Fuente de omega 3  Castronomía local Sugerencia CENA Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
		11111			



ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

## JUNIO 2023 AENOR GESTIÓN GEST











lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	alimentar cuidando
			Lechuga, tomate, lombarda, pepino 1  Arroz con salsa de tomate	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 2  Garbanzos con hortalizas	Fin de curso
			Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	<b>Muslo de pollo marinado</b> al horno con salsa de verduras y especias Fruta permitida	Hasta la próxima aventura
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>	Lechuga, tomate, maíz, pepino 6	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 7	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria	
Lentejas ECO campesinas	Fideua gandiense	Crema de verduras campestres	Arroz con magro	Olleta de alubias estofadas	IRCO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  Nuggets de HEURA	con pescado y marisco <b>Tortilla de patata</b>	Panini casero con jamón y tomate	Jamón serrano y queso	con hortalizas Filete de merluza rebozada casera	Sabías que
nuggets vegetales a base de legumbres Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	Fruta permitida	con harina de maíz Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b>	Lechuga, tomate, pepino, olivas 14	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>15</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b>	
Vichysoisse	Macarrones ECO con salsa de tomate y hortalizas	Garbanzos de la huerta	Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	
de patata y puerro	tomate y nortanzas	con hortalizas			=======
Lomo al ajillo	Rustidera de abadejo	Tortilla de queso	Filete de merluza gratinado	Pechuga de pollo rebozada casera con verduras a la	Consejos saludables
al horno Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Yogur	al horno Fruta permitida	<b>provenzal</b> con harina de maiz Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 19  Lentejas a la jardinera con arroz  con hortalizas  Lomo en salsa de hortalizas	20 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún Coditos salteados con pavo y	Paella valenciana  con pollo, judía verde y garrofón  Filete de merluza rebozada		ecor Ingredientes ECO  Pescado sostenible  De temporada
<b>con guisantes</b> Fruta permitida		salsa de tomate Fruta permitida	casera con patatas fritas con harina de maíz Alpro de chocolate		Proteína vegetal Dia menú temático  Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
		11111	11111		