IRCO Restauración colectiva.

ABRIL 2021

MENÚ CÓRDOBA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	**5** **Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate** **Tortilla francesa con ensalada** (al horno; de lechuga y pepino) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 391,67 · Energía (kcal) 93,61 · Grasas (%) 7- 12 AÑOS · AGS (%) 0,00 · HC (%) 13 - 15 AÑOS · Az.(%) 0,00 · Prot. (%) 16 - 18 AÑOS · Sal (g) 0,34 **CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta o lácteo**	**6** **Sopa con estrellitas ecológica*** (con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo) *Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo* **Lomos de barramundi a la riojana con ensalada** (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 303,13 · Energía (kcal) 72,45 · Grasas (%) 7- 12 AÑOS · AGS (%) 0,00 · HC (%) 13 - 15 AÑOS · Az.(%) 0,00 · Prot. (%) 16 - 18 AÑOS · Sal (g) 0,03 **CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta o lácteo**	**7** **Crema de calabacín ecológica*** (con patata y calabacín) **Pinchito de pollo con hortalizas y arroz** (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz) *Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 0,00 · Energía (kcal) 0,00 · Grasas (%) 0,00 · AGS (%) 0,00 · HC (%) 0,00 · Az.(%) 0,00 · Prot. (%) 0,00 · Sal (g) 0,00 **CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta o lácteo**	**8** **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún) *Pescado* **Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado** (hervidos y salteados con salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo) *Gluten, Sulfitos, Leche* **Yogur** *Leche* **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 697,89 · Energía (kcal) 166,80 · Grasas (%) 7- 12 AÑOS · AGS (%) 0,00 · HC (%) 13 - 15 AÑOS · Az.(%) 0,00 · Prot. (%) 16 - 18 AÑOS · Sal (g) 0,57 **CENA: Menestra de verduras y tortilla de champiñón. Fruta**	**9** **Alubias con hortalizas ecológicas*** (guisadas con patata, zanahoria, calabacín y tomate) **Jurel rustido con zanahoria rehogada** (al horno con zanahoria y cebolla) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2496,62 · Energía (kcal) 606,14 · Grasas (%) 34,69 · AGS (%) 4,95 · HC (%) 51,86 · Az.(%) 13,68 · Prot. (%) 13,45 · Sal (g) 0,99 **CENA: Hervido y pavo en su jugo. Fruta o lácteo**
Semana 2	**12** **Crema de patata y puerro ecológica*** (con patata, puerro y zanahoria) **Abadejo al ajo y perejil con ensalada** (al horno; de lechuga y tomate) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2590,77 · Energía (kcal) 608,03 · Grasas (%) 34,05 · AGS (%) 6,81 · HC (%) 51,63 · Az.(%) 12,51 · Prot. (%) 14,32 · Sal (g) 0,83 **CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo**	**13** **Garbanzos jardinera ecológicos*** (guisados con patata, zanahoria, pimiento y tomate) **Tortilla de espinacas con ensalada** (al horno; de lechuga y zanahoria) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2501,15 · Energía (kcal) 598,55 · Grasas (%) 31,63 · AGS (%) 8,23 · HC (%) 53,33 · Az.(%) 20,78 · Prot. (%) 14,80 · Sal (g) 1,00 **CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo**	**14** **Espirales con verduras ecológicos* con salsa de tomate** (hervidas y salteadas con champiñón, zanahoria y pimiento) *Gluten. Puede contener: Huevo y Soja* **Estofado de pavo con hortalizas salteadas** (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate) *Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2517,58 · Energía (kcal) 601,72 · Grasas (%) 34,20 · AGS (%) 4,63 · HC (%) 52,08 · Az.(%) 14,16 · Prot. (%) 13,73 · Sal (g) 0,91 **CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo**	**15** **Ensalada variada** (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) *Huevo* **Lentejas con hortalizas ecológicas*** (guisadas con patata, zanahoria, calabacín y tomate) *Puede contener trazas de: Gluten* **Yogur** *Leche* **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2548,36 · Energía (kcal) 601,52 · Grasas (%) 33,77 · AGS (%) 10,01 · HC (%) 51,74 · Az.(%) 11,76 · Prot. (%) 14,50 · Sal (g) 1,00 **CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta**	**16** **Cazuela de arroz con ternera ecológica*** (guisado con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) **Merluza en salsa con guisantes rehogados** (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate) *Pescado, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2533,33 · Energía (kcal) 605,48 · Grasas (%) 33,52 · AGS (%) 4,14 · HC (%) 53,74 · Az.(%) 10,91 · Prot. (%) 12,74 · Sal (g) 0,93 **CENA: Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo**
Semana 3	**19** **Crema de calabacín ecológica*** (con patata y calabacin) **Jamoncitos de pollo asados con ensalada** (de lechuga y pepino) *Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2077,87 · Energía (kcal) 601,66 · Grasas (%) 34,92 · AGS (%) 8,75 · HC (%) 50,60 · Az.(%) 11,65 · Prot. (%) 14,47 · Sal (g) 0,87 **CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo**	**20** **Sopa con estrellitas ecológica*** (con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo) *Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo* **Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas** (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) *Pescado, Gluten, Soja* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2549,26 · Energía (kcal) 609,64 · Grasas (%) 34,41 · AGS (%) 6,48 · HC (%) 53,29 · Az.(%) 13,95 · Prot. (%) 12,31 · Sal (g) 0,95 **CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo**	**21** **Arroz a la cubana ecológico*** (con salsa de tomate) **Tortilla francesa con ensalada** (al horno; de lechuga y lombarda) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2488,91 · Energía (kcal) 594,38 · Grasas (%) 35,00 · AGS (%) 7,00 · HC (%) 51,48 · Az.(%) 11,58 · Prot. (%) 13,52 · Sal (g) 0,66 **CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo**	**22** **Alubias con verduras ecológicas*** (guisadas con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) **Abadejo al horno con judías verdes salteadas** (con ajo y perejil) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2523,04 · Energía (kcal) 603,02 · Grasas (%) 34,56 · AGS (%) 6,75 · HC (%) 52,24 · Az.(%) 12,34 · Prot. (%) 13,20 · Sal (g) 1,00 **CENA: Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo**	**23** **Ensalada completa** (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) *Huevo* **Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa** (hervidos y salteados con salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo) *Gluten, Sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2423,43 · Energía (kcal) 605,91 · Grasas (%) 34,89 · AGS (%) 4,65 · HC (%) 52,65 · Az.(%) 14,25 · Prot. (%) 12,45 · Sal (g) 0,89 **CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo**
Semana 4	**26** **Arroz a la campesina ecológico*** (guisado con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo) **Tortilla de espinacas con ensalada** (al horno; de lechuga y tomate) *Huevo* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2531,19 · Energía (kcal) 607,96 · Grasas (%) 30,41 · AGS (%) 4,62 · HC (%) 56,99 · Az.(%) 11,31 · Prot. (%) 12,60 · Sal (g) 1,15 **CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo**	**27** **Crema de verduras naturales ecólogica*** (con patata, zanahoria y calabacín) **Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados** (al horno) *Pescado* **Fruta fresca de temporada** **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2498,48 · Energía (kcal) 597,15 · Grasas (%) 34,97 · AGS (%) 7,21 · HC (%) 52,22 · Az.(%) 11,60 · Prot. (%) 12,82 · Sal (g) 0,95 **CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo**	**28** **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún) *Pescado* **Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo** (guisadas con patata, zanahoria, calabacín y tomate) *Puede contener trazas de: Gluten* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2556,24 · Energía (kcal) 603,15 · Grasas (%) 34,93 · AGS (%) 6,73 · HC (%) 51,98 · Az.(%) 17,02 · Prot. (%) 13,10 · Sal (g) 0,96 **CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo**	**29** **Espirales hortelana ecológicos*** (hervidas y salteadas con zanahoria, tomate y pimiento) *Gluten. Puede contener: Huevo y Soja* **San Pedro en salsa con ensalada** (al horno; de lechuga y zanahoria) *Pescado* **Yogur** *Leche* **Pan integral** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2638,62 · Energía (kcal) 599,19 · Grasas (%) 30,00 · AGS (%) 5,26 · HC (%) 50,85 · Az.(%) 16,79 · Prot. (%) 19,15 · Sal (g) 1,00 **CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta**	**30** **Garbanzos jardinera ecológicos*** (guisados con patata, zanahoria, pimiento y tomate) **Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz** (al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz) *Soja y sulfitos* **Fruta fresca de temporada** **Pan** *Consulte la información de alérgenos del pan en su centro* Energía (kJ) 2515,55 · Energía (kcal) 601,17 · Grasas (%) 34,64 · AGS (%) 5,13 · HC (%) 52,12 · Az.(%) 13,39 · Prot. (%) 13,25 · Sal (g) 0,96 **CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta o lácteo**

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen y virgen extra. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan(30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral(30g/comensal).

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, cereza y kiwi.

CONSEJO SALUDABLE:Ahora que anochece más tarde y llega el buen tiempo, aprovecha para hacer más deporte al aire libre y no te olvides de la fruta y frutos secos para reponer energía. Acuérdate también del agua. ¡Disfruta de esta época del año cuidándote!

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

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.