

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b></p> <p><b>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de picadillo con estremitas</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Potaje de alubias con calabaza</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Ensalada de arroz</b></p> <p>(con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p><b>Filete de bacalao a la madrileña</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con hortalizas y arroz</b></p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de tomate</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Huevos revueltos con patatas y jamón serrano</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b></p> <p>(tornillos, hortalizas, huevo y olivas)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Guisado de patatas con magro</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa castellana con letras</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla francesa con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Flan</b></p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Ensaladilla rusa</b></p> <p>(con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa)</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta</p>
<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Ensalada campera</b></p> <p>(con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con judías verdes</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p><b>Alubias a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p><b>28</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lasaña gratinada</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con fideos</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>

Llega el calor... ¿te apetece algo fresquito? No dejes pasar la primavera sin aprovechar todos los beneficios de comer frutas de temporada tan sanas como la ¡FRESA!

Es una exquisita fruta de color rojo que te refrescará en los días más calurosos. Puedes probarla en ensaladas, batidos o a mordiscos... ¡Deja que forme parte de tu comida diaria! No lo olvides... ¡consume 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA MAIG:</b></p> <p>Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb estreletes</p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Potatge de fesols amb carbassa</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(amb hortalisses, ou i olives)</p> <p>Filet de bacallà a la madrilenya</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot torrat.. Fruita</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb hortalisses i arròs</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Ous remenats amb creïlles i pernil serrà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Amanida de pasta</p> <p>(cargols, hortalisses, ou i olives)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i saltejat de titot. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Guisat de creïlles amb magre</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa castellana amb lletres</p> <p>(d'au i porc, amb cigrons, pebre roig i pernil serrà)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, formatge</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de carbasseta i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet d'abadejo a la vasca amb PÉSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb ou i espàrrecs)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada verd i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Amanida russa</p> <p>(amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i malonesa)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i truita de pimentó. Fruita</p>
<p><b>21</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>Amanida de creïlla</p> <p>(amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb bajoques</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carbasseta</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, formatge</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i remenat de gambes. Fruita</p>
<p><b>28</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Lasanya gratinada</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i broqueta de titot. Fruita</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de carbasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Parrillada de verdures i truita francesa. Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>

Arriba la calor...  
t'abellix alguna cosa fresqueta?  
No deixes passar la primavera  
sense aprofitar tots  
els beneficis de menjar  
fruites de temporada  
tan sanes com la MADUIXA!  
És una exquisida  
fruita de color roig  
que et refrescarà  
en els dies més calorosos.  
Pots provar-la en amanides,  
batuts o a mossegades...  
Deixa que forme part  
del teu menjar diari!  
No ho oblidis...  
consumeix 5 FRUITES I  
VERDURES AL DIA!

