

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Alubias a la jardinera (con hortalizas) Lomo adobado al horno Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Yogur CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	5 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella de verduras Filete de merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Guisado de patatas con pavo Filete de caella en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta
11 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con hortalizas y arroz Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis con atún Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta	13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con tomate Delicias de calamar Fruta CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Crema de verduras naturales Lomo en salsa española con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta	15 Lechuga, tomate, maíz, atún Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín y puerro Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Fideos a la cazuela con magro Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	20 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos con tomate y champiñón Chispas de merluza Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre especial (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego) Postre especial CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA JUNIO CATERING: Círuela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	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.		

¡COMIENZA EL VERANO!
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...
¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Fesols a la jardinera (amb hortalisses) Llom adobat al forn Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la planxa. Fruita
4 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS italiana (amb tomaca i formatge) Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de cebes) logurt SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al forn. Fruita	5 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Paella de verdures Filet de lluç a la gallega (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita	6 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Cigrons llauradors (amb hortalisses) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera. Fruita	7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Sopa d'au amb estreletes (d'au i porc amb ou) Cuixa de pollastre al xilindró amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita	8 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Guisat de creïlles amb titot Filet de caella en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita
11 Lletuga variada, tomaca, dacs Llentilles amb hortalisses i arròs Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) logurt SOPAR: Carxofes i peix blanc a la llima. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espaguetis amb tonyina Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Puré de creïlles i saltejat de magre. Fruita	13 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge Arròs amb tomaca Delícies de calamar Fruita SOPAR: Bajoquetes saltades i truita paisana. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria Crema de verdures naturals Llomello amb salsa espanyola amb PÉSOL ECOLÒGIC (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita	15 Lletuga, tomaca, dacs, tonyina Fesols de l'horta (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al forn. Fruita
18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de carabasseta i porro Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.	19 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Fideus a la cassola amb magre Filet d'abadejo en salsa mery amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Pèsols saltats i pit de titot en el seu suc. Fruita	20 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita SOPAR: Verdures rostides i vedella a la planxa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Cargols amb tomaca i xampinyó Purnes de lluç Fruita SOPAR: Bròcoli al vapor i truita de pimentó. Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda especial (mortadel·la alsiciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec) Postres especials SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita
FRUITA DE TEMPORADA JUNY CATERING: Pruna, cirera, kiwi, poma, bresquilla i plàtan.	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

COMENÇA L'ESTIU!

- Hidrata't bé, consumix litre i mig d'aigua al dia i begudes fresques sense sucre
- Tria menjars lleugers com amanides variades, cremes i sopes fredes, fruita...
- Realitza exercici físic a l'aire lliure, sempre en hores amb menor exposició al sol
- Porta roba de colors clars i gorres o barrets per a protegir-te

**Però sobretot...
DISFRUTA I PASSA-HO GENIAL!**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Alubias a la jardinera (con hortalizas) Muslo de pollo al horno Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Longanizas de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Yogur	5 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella de verduras Filete de merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Guisado de patatas con pavo Filete de caella en adobo (rebozado casero) Fruta
11 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con hortalizas y arroz Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis con atún Tortilla de patata y calabacín Fruta	13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con tomate Delicias de calamar Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Crema de verduras naturales Muslo de pollo en salsa española con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	15 Lechuga, tomate, maíz, atún Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín y puerro Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con ajo y perejil) Fruta	20 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos con tomate y champiñón Chispas de merluza Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella valenciana (con pollo) Pechuga de pavo y queso Postre especial
25 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Yogur	26 Lechuga, tomate, lombarda, atún Sopa de ave con fideos Muslo de pollo rustido con judías verdes Fruta	27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Crema de zanahoria con queso Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz, olivas Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta



¡COMIENZA EL VERANO!
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte
 Pero sobre todo...
¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!

