

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 GUISANTES 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!**

