

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Potaje de alubias trituras con calabaza</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</p> <p>Ventresca de merluza a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>Lomo sajonia troceado a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Ventresca de merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales gratinadas</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Guisado de patatas con magro</p> <p>Pollo deshuesado a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</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>14</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con rape)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pchuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos trituras a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA</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>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur artesano de fresa</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo deshuesado al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Ventresca de merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Alubias trituras con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Potaje de garbanzos trituras con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Bizcocho con relleno de leche</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>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.</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!

