

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO</b>  <b>CATERING:</b>  Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.	En IRCO, todos los días más <b>Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b>	<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.		<b>1</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Alubias trituradas a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Lomo adobado troceado al horno</b>  Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta
<b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</b>  (con tomate y queso)  <b>Longanizas lionesa</b>  (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Yogur CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella de verduras</b>  <b>Ventresca de merluza a la gallega</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Garbanzos triturados campesinos</b>  (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  (de ave y cerdo con huevo)  <b>Pollo deshuesado al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Guisado de patatas con pavo</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b>  Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta
<b>11</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Lentejas con hortalizas y arroz</b>  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b>  (al horno con tomate y hortalizas) Yogur CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta	<b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta	<b>13</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Varitas de merluza</b>  Fruta CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  <b>Crema de verduras naturales</b>  <b>Lomo sajonia troceado en salsa española con GUISANTES ECOLÓGICOS</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, maíz, atún  <b>Alubias trituradas de la huerta</b>  (con hortalizas)  <b>Fiambre de york y queso</b>  Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta
<b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b>  Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Fideos a la cazuela con magro</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b>  (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	<b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún  <b>Potaje de garbanzos triturados con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Tornillos con tomate y champiñón</b>  <b>Chispas de merluza</b>  Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella valenciana</b>  (con pollo)  <b>Surtido de fiambre especial</b>  (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego) <b>Postre especial</b> CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta
<b>25</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>  <b>Rodaja de merluza rebozada</b>  Yogur CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta	<b>26</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Sopa cubierta con fideos</b>  (de ave y cerdo con garbanzos, huevo y fiambre de york)  <b>Pollo deshuesado rustido con judías verdes</b>  Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Arroz del senyoret</b>  (con merluza)  <b>Tortilla española</b>  (con patata y cebolla) Fruta CENA: Alcachofas y salteado de pavo. Fruta	<b>28</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Crema de zanahoria con queso</b>  <b>Albóndigas en salsa</b>  (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta	<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b>  <b>Ventresca de merluza a la vasca</b>  (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Menestra de verduras y revuelto de york. 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!**

