

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>				1
<p>Lechuga, olivas, maíz                      04 <b>Guisado de lentejas ECO juliana</b> con hortalizas  <b>Bacalao rebozado</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>05 <b>Hummus de garbanzos con nachos</b>  <b>Crema de coliflor</b> con patata, coliflor y cebolla  <b>Salteado de verduras con quinoa</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>06 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo  <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b>                      Yogur artesano</p>	<p>07 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Cassoulet de alubias</b> con patata, zanahoria y cebolla  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, remolacha, maíz  <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate  <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b>                      Fruta de temporada</p>
<p>11 Lechuga, maíz, olivas  <b>Crema de guisantes y pera</b>  <b>Cous cous con verduras salteadas</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b>  <b>Alcachofa al limón</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, pepino  <b>Espaguetis integrales a la provenza</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil                      Fruta de temporada</p>	<p>14 Lechuga, olivas, maíz  <b>Estofado de garbanzos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento  <b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas                      Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de patata</b>                      Fruta de temporada</p>
<p>18 Lechuga, olivas, maíz  <b>Dhal de lentejas ECO</b> con verduras y especias  <b>Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>19 Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Arroz con verduras</b> con champiñón, coliflor y calabacín  <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil                      Fruta de temporada</p>	<p>20 <b>Hummus de garbanzos con tosta</b>  <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Salteado de verduras con quinoa</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>21 <b>Ensalada valenciana con huevo</b> con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas  <b>Macarrones integrales con salmón</b>                      Yogur</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria  <b>Alubias a la jardinera</b> con verduras  <b>Tortilla de patata y cebolla</b>                      Fruta de temporada</p>
<p>25 Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro  <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b>  <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil                      Fruta de temporada</p>	<p>27 <b>Tosta con queso y tomate</b>  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>28 Lechuga, tomate, olivas  <b>Ensalada de lentejas ECO</b> con verduras  <b>Tortilla de patata</b>                      Fruta de temporada</p>	<p>29 <b>Ensalada del vaquero viajero</b> ensalada de col  <b>Mac &amp; Cheese</b> macarrones integrales con salsa de queso  <b>Brócoli paraíso</b> salteado con patata, ajo y perejil  <b>Batido del tío Sam</b> yoco de fresa</p>



**SABÍAS QUE**

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO; dos veces por semana, integral.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

**CONSEJOS SALUDABLES**

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.