



lunes

Lechuga, zanahoria, maíz **01**
Crema de zanahoria y manzana
Albóndigas a la santanderina
con carne de cerdo y verduras al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, tomate, pepino **02**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza a la vizcaína
con guisantes
con pimiento, ajo y pimentón
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, maíz, olivas **03**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa con queso
Lácteo

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, olivas **04**
Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso
Rustidera de abadejo
con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y tortilla de patata. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, remolacha **05**
LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Muslo de pollo en pepitoria
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Salteado de patatas con verduras y pavo marinado. Fruta

08

Lechuga, lombarda, maíz **08**
Crema de brocoli con crostones caseros
Magro con tomate
al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

09

Lechuga, zanahoria, maíz **09**
Garbanzos con verduras
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla caramelizada
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

10

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Yogur artesano

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

11

Lechuga, maíz, pepino **11**
Alubias a la hortelana
con cebolla, zanahoria y calabacín
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado
al horno
Fruta de temporada

CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

12

Ensalada de pasta con macarrones integrales
con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas
Salmón al horno con salsa de soja, limón y guisantes
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y fajitas de lomo con verduras. Fruta

15

Lechuga, zanahoria, lombarda **15**
Guisado de LENTEJAS ECO juliana
con cebolla, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la flamenca. Fruta

16

Hummus de garbanzos con nachos
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Muslo de pollo al estilo chimichurri
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

17

Hummus de garbanzos con nachos
Arroz de la huerta
con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo marinadas. Fruta

18

Ensalada de verano con queso
lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Espaguetis integrales con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Helado

CENA: Ensalada murciana y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

19

Festivo

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

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.

SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayó, manzana, pera y plátano.

PAN INTEGRAL una vez/semana. Un postre especial. Salsa en ensaladas 3/mes. Cremas con AOVE

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
4008kj		
958kcal	50.2g	10.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	21.3g	33.1g
		Sal
		2.6g