



SABÍAS QUE

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

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

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
-  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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		2.5g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, olivas
Crema de calabacín
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada

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

Mousaka vegetal casera
al horno con patata y verduras
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de zanahoria y manzana
Guiso de albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Buffet fin de curso

 CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
 **Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado**
con queso
Dentón en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
 **Crema bretona**
con alubias blancas y hortalizas
Magro con tomate
al horno
 Fruta de temporada

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

 **Hummus con nachos**
Espaguetis integrales italiana
con tomate y queso
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

 CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda
 **Garbanzos a la jardinera**
guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
al horno
Lácteo

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Coca con pisto y verduras
Lácteo

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

Lechuga, lombarda, olivas
 **Lentejas ECO camperas**
guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Festivo

Lechuga, maíz, olivas
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
 Fruta de temporada

 CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
 **Cassoulet de garbanzos a la hortelana**
guisados con verduras
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, pepino
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Abadejo al horno en salsa de la abuela
con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

 CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, pepino
 **Lentejas ECO con verduras**
guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

Chips vegetales caseros
 **Ensalada de pasta con macarrón integral**
con verduras
 **Salmón al horno salsa de soja, miel y limón**
 Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Tosta de pan con queso y tomate
 **Paella valenciana**
con pollo, judía verde y garrofón
Helado

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

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.

Festivo