

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tacos de pescado blanco con bravas de boniato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pavo a la naranja con berejena asada. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y tortilla de champiñones. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y huevo plancha. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano con pescado blanco. Fruta</i></p>
<b>22</b> Festivo	<b>23</b> Festivo	<b>24</b> Festivo	<b>25</b> Festivo	<b>26</b> Festivo



## 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, paraguayano, manzana, pera y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

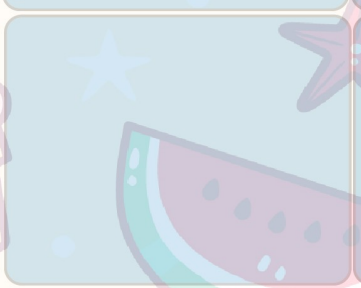
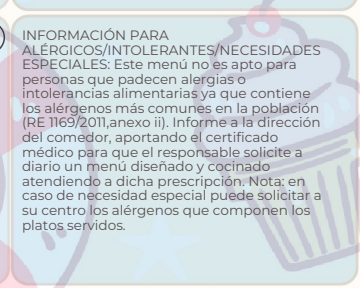
Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

### 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





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Menestra gratinada i pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Lluç en salsa de porros</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardineria</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>04</b></p> <p><b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Abadejo rostit</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta encebada i magre estofat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tacs de peix blanc amb braves de moniato. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>09</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b> guisats</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b></p> <p><b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i truita de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>15</b></p> <p><b>Guisat de lentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida grega i llom en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, <b>16</b></p> <p>dacsa</p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre al miximurri</b> al forn amb mix d'espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b></p> <p><b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p><b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i ou planxa. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge</p> <p><b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc. Fruita</i></p>
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu

**SABIES QUE**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:  
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

**CONSELLS SALUDABLES**

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

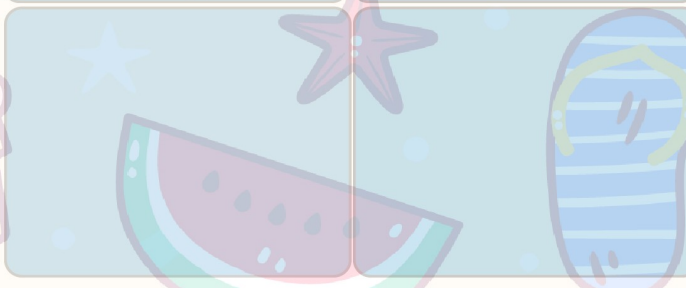
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**27**  
Festiu

**28**  
Festiu

**30**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS  
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	
4008kj			
958kcal	50.2g	10.9g	
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	21.3g	33.1g	2.6g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo de pavo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y aceitunas</b></p> <p>Helado</p>
<p><b>Festivo</b> <b>22</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>23</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>24</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>25</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>26</b></p>
<p><b>Festivo</b> <b>29</b></p>	<p><b>Festivo</b> <b>30</b></p>	<p><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.</p>		



## 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, paraguayo, 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
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Lluç en salsa de porros</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>04</b></p> <p><b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Abadejo rostit</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Llenties ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Llom de titot a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>09</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b> guisats</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b></p> <p><b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>15</b></p> <p><b>Guisat de llenties ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre al ximixurri</b> al forn amb mix d'espècies</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b></p> <p><b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p><b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge</p> <p><b>Macarrons integrals amb tomaca i olives</b></p> <p>Gelat</p>
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarrups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Dia menú temático



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		

## 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, paraguayo, 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>01</b> <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç en salsa de porros</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b> <b>Fesols a la jardineria</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>04</b> <b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b> <b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b> <b>Crema de carabasseta amb formatge</b> <b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>09</b> <b>Cigrons amb verdures</b> guisats <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	. <b>10</b> <b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b> <b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses <b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b> <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge <b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>15</b> <b>Guisat de llentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b> <b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro <b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn amb mix d'espècies Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b> <b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b> <b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo <b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn Fruita	. <b>19</b> <b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge <b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca Gelat
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de patata y revuelto de espárragos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pollo deshuesado en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tacos de pescado blanco con bravas de boniato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pavo a la naranja con berejena asada. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado</p> <p>Yogur artesano</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Pollo deshuesado rustido</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y tortilla de champiñones. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Pollo deshuesado al chimichurri</b> al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y huevo plancha. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano con pescado blanco. Fruta</i></p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>



## 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, paraguayano, manzana, pera y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

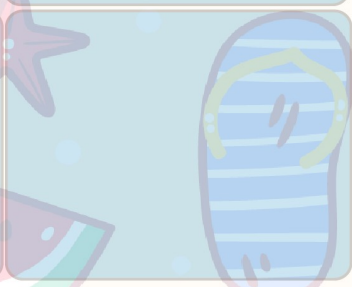
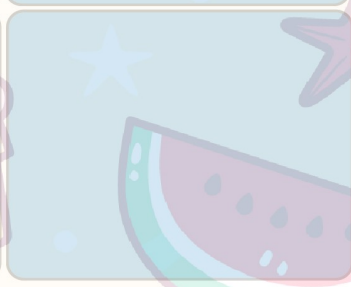
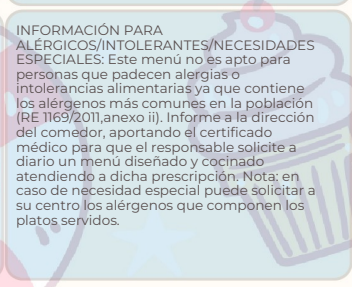
Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

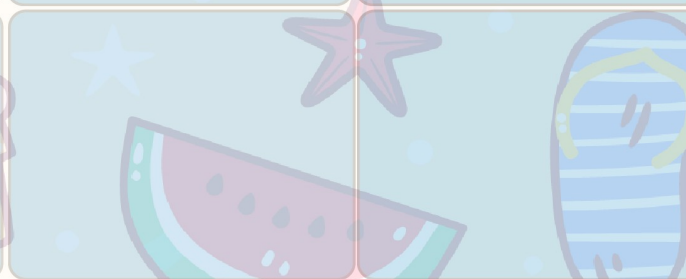


dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Menestra gratinada i pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Lluç en salsa de porros</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida de creïlla i regirat d'espàrrecs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>04</b></p> <p><b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Abadejo rostit</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta encebada i magre estofat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pollastre desossat en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tacs de peix blanc amb braves de moniato. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>09</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b> guisats</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Titot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix</p> <p>logurt artesà</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b></p> <p><b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses</p> <p><b>Pollastre desossat rostit</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Salmó al forn</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i truita de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>15</b></p> <p><b>Guisat de lentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida grega i llom en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, <b>16</b></p> <p>dacsa</p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Pollastre desossat al ximurri</b> al forn amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b></p> <p><b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p><b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i ou planxa. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge</p> <p><b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc. Fruita</i></p>
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu

**29**  
Festiu

**30**  
Festiu

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

-  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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
4008kj		
958kcal	50.2g	10.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	21.3g	33.1g
		Sal
		2.6g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Rustidera de abadejo</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Cazuela de alubias hortelanas</b> con hortalizas <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>3 Salmón al horno</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>16</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza gratinado con ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p>olivas <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		



## 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, paraguayo, 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>01</b> <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç en salsa de porros</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b> <b>Fesols a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>04</b> <b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b> <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b> <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llom a les herbes provençals amb garnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>09</b> <b>Cigrons amb verdures</b> <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>10</b> olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc <b>Pernil i formatge</b> logurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b> <b>Cassola de fesols hortolanes</b> amb hortalisses <b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b> <b>Macarrons "sense gluten" napolitana</b> amb tomaca i hortalisses <b>3 Salmó al forn</b> Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>15</b> <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, <b>16</b> dacsa <b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre al ximixurri</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b> <b>Cigrons camperols</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b> <b>Arròs amb floriciol i alls tendres</b> <b>Filet de lluç gratinat amb all i julivert</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>19</b> olives <b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives</b> <b>Pernil i formatge</b> logurt
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarrups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per aprendre!

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>01</p> <p>Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta</p>	<p>02</p> <p>Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>04</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>05</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta</p>
<p>08</p> <p>Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>09</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz hervido Paleta de york y queso Yogur artesano</p>	<p>11</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Alitas de pollo rustidas al horno Fruta</p>	<p>12</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Salmón al horno Fruta</p>
<p>15</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al limon Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta</p>	<p>17</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Paleta de york y queso Yogur natural</p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Festivo</p>	<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>
<p>29</p> <p>Festivo</p>	<p>30</p> <p>Festivo</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>		



## 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, 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
- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita	02 Arròs bollit Filet de lluç al vapor Fruita	03 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	04 Macarrons "sense gluten" bollits amb orenga Filet d'abadejo al caldo curt Fruita	05 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita
08 Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita	09 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	10 Arròs bollit Paleta de pernil dolç i formatge logurt artesà	11 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Aletes de pollastre rostides al forn Fruita	12 Macarrons "sense gluten" bollits amb orenga Salmó al forn Fruita
15 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'abadejo a la llima Fruita	16 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita	17 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita	18 Arròs bollit Filet de lluç al vapor Fruita	19 Macarrons "sense gluten" bollits amb orenga Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomia local**
- Sugerencia CENA**
- Proteina vegetal**
- Dia menú temático**
- \* Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Cazuela de magro con ajetes</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas camperas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p>olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p>con hortalizas <b>Cazuela de alubias hortelanas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Cazuela de magro con hortalizas</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas con verduras</b> <b>Pavo al limón</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz <b>Crema mediterránea</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Lomo asado</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p>olivas <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		



## 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, paraguayo, 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
-  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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
01 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	02 Lletuga, llombarda, dacsa <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Pit de pollastre en salsa de porros</b> Fruita	03 Lletuga, tomaca, safanòria <b>Fesols a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita	04 Lletuga, dacsa, olives <b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Cassola de magre amb alls tendres</b> al forn Fruita	05 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Llenties camperes</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
08 Lletuga, safanòria, llombarda <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llom a les herbes provençals amb garnició de pèsols</b> al forn Fruita	09 Lletuga, dacsa, olives <b>Cigrons amb verdures</b> <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Arròs amb verdures</b> <b>Pernil i formatge</b> logurt artesà	11 Lletuga, safanòria, remolatxa <b>Cassola de fesols hortolanes</b> amb hortalisses <b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, <b>Macarrons "sense gluten" napolitana</b> amb tomaca i hortalisses <b>Cassola de magre amb hortalisses</b> al forn Fruita
15 Lletuga, safanòria, olives <b>Guisat de llentilles amb verdures</b> <b>Títot a la llima</b> al forn Fruita	16 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>Crema mediterrània</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn Fruita	17 Lletuga, tomaca, safanòria <b>Cigrons camperols</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	18 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Arròs amb floralic i alls tendres</b> <b>Llom torrat</b> Fruita	19 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives</b> <b>Pernil i formatge</b> logurt
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarrups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **De temporada**
-  **Fuente de omega 3**
-  **Gastronomia local**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Proteina vegetal**
-  **Dia menú temático**
-  **\* Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Hamburguesa de falafel en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b></p> <p>guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Patatas panaderas</b></p> <p>con cebolla y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Salteado campestre</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p>guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>guisadas con hortalizas</p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b></p> <p>con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con tomate y aceitunas</b></p> <p>Helado</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		



## 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, 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
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>01</b> <b>Crema de safanòria, poma i gíngebre</b> <b>Hamburguesa de falafel en salsa d'hortalisses</b> al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç en salsa de porros</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b> <b>Fesols a la jardineria</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>04</b> <b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b> <b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Creïlles panaderes</b> amb ceba i pimentó roig Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b> <b>Crema de carabasseta amb formatge</b> <b>Saltat campestre</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>09</b> <b>Cigrons amb verdures</b> guisats <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	. <b>10</b> <b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b> <b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses <b>Xampinyó a l'all</b> Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b> <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge <b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>15</b> <b>Guisat de llentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b> <b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro <b>Minestra de verdures</b> Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b> <b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b> <b>Arròs amb verdures</b> <b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn Fruita	. <b>19</b> <b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge <b>Macarrons integrals amb tomaca i olives</b> Gelat
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarrups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		



## 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, 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Lluç en salsa de porros</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardineria</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>04</b></p> <p><b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Abadejo rostit</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <b>09</b></p> <p><b>Cigrons amb verdures</b> guisats</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida mixta amb formatge</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p>logurt artesà</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b></p> <p><b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b></p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives <b>15</b></p> <p><b>Guisat de llentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn amb mix d'espècies</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b></p> <p><b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b></p> <p><b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo</p> <p><b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Amanida d'estiu</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge</p> <p><b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Gelat</p>
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:  
Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		

## 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, paraguayo, 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>01</b> <b>Crema de safanòria</b> <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç en salsa de porros</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b> <b>Fesols a la jardinera</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>04</b> <b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b> <b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b> <b>Crema de carabasseta amb formatge</b> <b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>09</b> <b>Cigrons amb verdures</b> guisats <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	. <b>10</b> <b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b> <b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses <b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b> <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge <b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>15</b> <b>Guisat de llentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b> <b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro <b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn amb mix d'espècies Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b> <b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b> <b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo <b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn Fruita	. <b>19</b> <b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge <b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca Gelat
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza en salsa de puerros</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>04</b></p> <p><b>Macarrones integrales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>05</b></p> <p><b>Lentejas ECO camperas</b> guisadas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>08</b></p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>09</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b> guisados</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> guisadas con hortalizas</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, <b>12</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>15</b></p> <p><b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, <b>16</b></p> <p>maíz</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b> guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Helado</p>
<p><b>22</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>23</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>25</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>29</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>30</b></p> <p>Festivo</p>	<p><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.</p>		



## 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, 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
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives <b>01</b> <b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b> <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa <b>02</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Lluç en salsa de porros</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>03</b> <b>Fesols a la jardinera</b> guisades amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla</b> Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>04</b> <b>Macarrons integrals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>05</b> <b>Lentilles ECO camperoles</b> guisades amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Cuixa de pollastre en pepitòria</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda <b>08</b> <b>Crema de carabasseta amb formatge</b> <b>Llom a les herbes provençals amb guarnició de pèsols</b> al forn Fruita	Lletuga, dacsa, olives <b>09</b> <b>Cigrons amb verdures</b> guisats <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita	. <b>10</b> <b>Amanida mixta amb formatge</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc logurt artesà	Lletuga, safanòria, remolatxa <b>11</b> <b>Fesols a l'hortelana</b> guisades amb hortalisses <b>Aletes de pollastre rostides</b> al forn Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, <b>12</b> <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge <b>Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima</b> Fruita
Lletuga, safanòria, olives <b>15</b> <b>Guisat de llentilles ECO amb verdures</b> amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa <b>16</b> <b>Crema mediterrània</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro <b>Cuixa de pollastre al ximurri</b> al forn amb mix d'espècies Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria <b>17</b> <b>Cigrons camperols</b> guisats amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre <b>18</b> <b>Arròs tres delícies</b> amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo <b>Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert</b> al forn Fruita	. <b>19</b> <b>Amanida d'estiu</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge <b>Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat</b> amb carn picada de porc i tomaca Gelat
<b>22</b> Festiu	<b>23</b> Festiu	<b>24</b> Festiu	<b>25</b> Festiu	<b>26</b> Festiu
<b>29</b> Festiu	<b>30</b> Festiu	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



## SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!














- 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.

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

irco

ALÉRGENOS	 (1)							 (2)			 (3)		
NUESTROS PLATOS DEL MENÚ BASAL													
CREMA DE ZANAHORIA, MANZANA Y JENGIBRE												X	
CREMA DE ZANAHORIA, MANZANA Y JENGIBRE CON PICATOSTES	X											X	
ARROZ CON SALSA DE TOMATE												X	
ALUBIAS A LA JARDINERA												X	
ALUBIAS DE LA ABUELA							X					X	
MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		①			①	X			①		X	
LENTEJAS ECO CAMPERAS	①											X	
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X					X	
GARBANZOS CON VERDURAS												X	
ENSALADA MIXTA CON QUESO			X				X						
ALUBIAS A LA HORTELANA												X	
MACARRONES INTEGRALES NAPOLITANA	X		①			①	X			①		X	
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURAS	①											X	
CREMA MEDITERRÁNEA												X	
ARROZ TRES DELÍCIAS						X							
GARBANZOS CAMPEROS												X	
ENSALADA DE VERANO			X				X						
VICHYSOISSE												X	
ALUBIAS CON VERDURAS ESPECIADAS												X	
ESTOFADO DE LENTEJAS	①											X	
ARROZ CON VERDURAS												X	
CREMA DE ZANAHORIA												X	
GARBANZOS DE LA HUERTA												X	
GUISADO DE HORTALIZAS												X	

X= El alérgeno está presente.

① El alérgeno puede estar presente como traza

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 20/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	(1)		(2)		(3)									
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SEDANO	E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALIMENTOS CULTIVADOS
<b>NUESTROS PLATOS DEL MENÚ BASAL</b>														
ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						x						x		
MERLUZA EN SALSA DE PUERROS		①		x									①	
TORTILLA DE PATATA			x											
RUSTIDERA DE ABADEJO		①		x								x	①	
FILETE DE ABADEJO REBOZADO CASERO	x	①		x									①	
FILETE DE ABADEJO/MERLUZA AL HORNO		①		x								x	①	
MUSLO DE POLLO EN PEPITORIA												x		
POLLO DESHUESADO EN PEPITORIA												x		
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES CON GUI SANTES												x		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			x											
TORTILLA ESPAÑOLA			x											
ARROZ DEL SENYORET		x		x								x	x	
ALITAS DE POLLO RUSTIDAS												x		
POLLO DESHUESADO RUSTIDO												x		
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		①		x		x						x	①	
SALMON AL HORNO		①		x								x	①	
BACALAO REBOZADO	x	①		x		①	①			①			①	
FILETE DE ABADEJO AL CALDO CORTO		①		x								x	①	
MUSLO DE POLLO AL CHIMICHURRI												x		
POLLO DESHUESADO CHIMICHURRI												x		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		①		x								x	①	
LONGANIZAS DE AVE EN SALSA LIONESA						x						x		
POLLO DESHUESADO AL CHILINDRÓN												x		
FILETE DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE		①		x								x	①	
CAZUELA DE PAVO CON HORTALIZAS												x		
HUEVO DURO CON QUESO			x				x							
ENSALADA VARIADA (LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PEPINO, REMOLACHA, OLIVAS)														
GAZPACHO ANDALUZ												x		
FRUTA DE TEMPORADA														
YOGUR/YOGUR ARTESANO/YOGUR NATURAL							x							
HELADO			①		①		x	①						

X= El alérgeno está presente.

① El alérgeno puede estar presente como traza

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridadas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 20/05/2026

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin azúcar