



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



05 Lechuga variada, tomate, olivas

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla

Nuggets de HEURA con salsa roja de soja

Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta.

06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Fideuá gandiense de pescado y marisco

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

07 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza de york y queso

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

08 **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas, atún y queso

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

09 Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Bocaditos de rosada

Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de legumbres con zanahoria y crujiente de pan con hortalizas

Lomo adobado al ajillo al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas

MACARRONES ECO con verduras al curry con tomate

Rustidera de merluza al horno con hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.

14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Alubias de la iaia con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con verduras

Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

16 Lechuga, tomate, pepino, maíz

Sopa castellana con fideos de ave con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

19 Lechuga variada, tomate, olivas

Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas

Albondigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

20 **Día de la conciencia alimentaria**

21 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón

Fish & Chips pescado rebozado con patatas chips

Helado de nata y chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

22 **Festivo**

23 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

28 **Festivo**

29 **Festivo**

30 **Festivo**

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	

Menú Irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia