



### 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  
\* **Mousse de avellana**  
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...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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!!

- eco 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



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de LLENTILLES ECO llauradores**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
★ **Nuggets de HEURA amb salsa vermella**  
de soja  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

**06**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Fideuà gandià**  
de peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Crema de verdures campestre**  
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

**08**  
★ **Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge  
**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca**  
amb costella de porc i cigrons  
logurt  
☾ SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.

**09**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Oleta de fesols estofats**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Mossets de rosada**  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

**12**  
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa**  
amb hortalisses  
**Llom adobat a l'all**  
al forn  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.

**13**  
Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
amb tomaca  
**Rustidera de lluç**  
al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

**14**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Fesols de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs amb verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana**  
al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

**16**  
Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
**Sopa castellana amb fideus**  
d'au amb ou  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

**19**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llentilles a la jardinera amb arròs**  
amb hortalisses  
**Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols**  
carn de porc al forn  
Fruita de temporada  
☾ SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

**20**  
0% **Dia de la consciència alimentària**

**21**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Fish & Chips**  
peix arrebossat amb creïlles xips  
★ **Mousse d'avellana**  
☾ SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

**22**  
Festiu

**23**  
Festiu

**26**  
Festiu

**27**  
Festiu

**28**  
Festiu

**29**  
Festiu

**30**  
Festiu

**Fi de curs**  
Fins a la pròxima aventura

**Sabies que...**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

**Consells saludables**  
Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

**Valor nutricional**  
(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



### 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, maíz

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

**Pizza vegetal**  
con tomate

Fruta de temporada

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

**08**

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

**Paella de verduras**

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

**Tortilla francesa**

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 a la hortelana**  
con hortalizas

**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 juliana con fideos**  
sopa de verduras

**Varitas de verduras con loncha de queso**

Fruta de temporada

*CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.*

**19**

Lechuga variada, tomate, olivas

**Lentejas a la jardinera con arroz**  
con hortalizas

**Hamburguesa falafel a la santanderina con guisantes**  
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

**Arroz con setas**

**Fish & Chips**  
pescado rebocado con patatas chips

Alpro de 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...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**

Lletuga variada, tomaca, olives

**Estofat de LLENTILLES ECO llauradores**  
amb creïlla, safanòria i ceba

**Nuggets de HEURA amb salsa vermella**  
de soja

Fruita de temporada

*SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.*

**06**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

**Fideuà gandià**  
de peix i marisc

**Truita francesa**  
Fruita de temporada

*SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.*

**07**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

**Crema de verdures campestre**  
amb patata, porro, pastanaga i carbasseta

**Pizza vegetal**  
amb tomaca

Fruita de temporada

*SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.*

**08**

**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge

**Paella de verdures**  
logurt

*SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.*

**09**

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

**Olleta de fesols estofats**  
amb creïlla, porro, safanòria i carbasseta

**Mossets de rosada**  
Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.*

**12**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa**  
amb hortalisses

**Truita francesa**  
Fruita de temporada

*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.*

**13**

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
amb tomaca

**Rustidera de lluç**  
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

*SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.*

**14**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

**Mongetes a l'hortolana**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla i carbasseta**  
Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.*

**15**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb verdures**

**Filet d'abadejo a la riojana**  
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.*

**16**

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa

**Sopa juliàna amb fideus**  
sopa de verdures

**Varetes de verdures amb tallada de formatge**  
Fruita de temporada

*SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.*

**19**

Lletuga variada, tomaca, olives

**Llentilles a la jardineria amb arròs**  
amb hortalisses

**Hamburguesa falafel a la santanderina amb pèsols**  
al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.*

**20**

**0%** **Dia de la consciència alimentària**

**21**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Arròs amb bolets**

**Fish & Chips**  
peix arrebossat amb creïlles xips

Alpro de chocolate

*SOPAR: Sopa juliàna i llom adobat. Fruita.*

**22**

**Festiu**

**23**

**Festiu**

**26**

**Festiu**

**27**

**Festiu**

**28**

**Festiu**

**29**

**Festiu**

**30**

**Festiu**

## Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

## Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

## Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre



### 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 campesinas** con hortalizas  
**Gulash de pavo** al horno con verduritas  
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 campestres**  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta de temporada

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

08 **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún  
**Arroz con magro y verduras**  
Yogur

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

09 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Ollita de alubias estofadas** con verduras  
**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
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** con hortalizas  
**Lomo en salsa 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 con verduras al pimentón** con hortalizas  
**Rustidera de merluza** al horno con hortalizas  
Fruta de temporada

*CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta*

14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Alubias a la hortelana** con hortalizas  
**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 de ave con fideos**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

*CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.*

19 Lechuga variada, tomate, olivas  
**Lentejas a la jardinera con arroz** con hortalizas  
**Albóndigas en salsa con menestra de verduras** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

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

20 **Día de la conciencia alimentaria**

21 Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Arroz con pollo verduras**  
**Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada**  
Alpro de 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...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de llenties camperoles** amb hortalisses  
**Gulash de titot** al forn amb verdures  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.*

**06**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Fideuà gandà** de peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.*

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Crema de verdures camperes**  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.*

**08**  
**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina  
**Arròs amb magre i verdures**  
logurt  
*SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.*

**09**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Oleta de mongetes estofades** amb verdures  
**Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.*

**12**  
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria** amb hortalisses  
**Llom amb salsa a l'all** al forn  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.*

**13**  
Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Macarrons amb verdures al pebre roig** amb tomaca  
**Rustidera de lluç** al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.*

**14**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Mongetes a l'hortolana** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carbasseta**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.*

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs en verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de floriciol i titot al pebre negre. Fruita.*

**16**  
Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.*

**19**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llenties a la jardineria amb arròs** amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.*

**20**  
**0%** **Dia de la consciència alimentària**

**21**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Filet d lluç al vapor amb guarnició de creïlla torrada**  
Alpro de chocolate  
*SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.*

**22**  
**Festiu**

**23**  
**Festiu**

**26**  
**Festiu**

**27**  
**Festiu**

**28**  
**Festiu**

**29**  
**Festiu**

**30**  
**Festiu**

**Fi de curs**  
Fins a la pròxima aventura

**Sabies que...**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.  
JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

**Consells saludables**  
Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre



### 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 vegetal**  
con tomate

Fruta de temporada

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

08

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

**Paella de verduras**

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

**Muslo de pollo 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 a la hortelana**  
con hortalizas

**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 de ave con fideos**

**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

**Hamburguesa falafel a la santanderina con guisantes**  
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

★ **Mousse de avellana**

🌙 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...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



05 Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de LLENTILLES ECO llauradores**  
 amb creïlla, safanòria i ceba  
 \* **Nuggets de HEURA amb salsa vermella**  
 de soja  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.

06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Fideuà gandià**  
 de peix i marisc  
**Truita francesa**  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Crema de verdures campestre**  
 amb patata, porro, pastanaga i carbasseta  
**Pizza vegetal**  
 amb tomaca  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

08 **Amanida d'estiu**  
 lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge  
**Paella de verdures**  
 logurt  
 ☾ SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.

09 Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats**  
 amb creïlla, porro, safanòria i carbasseta  
**Mossets de rosada**  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.

13 Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
 amb tomaca  
**Rustidera de lluç**  
 al forn amb hortalisses  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

14 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Mongetes a l'hortolana**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carbasseta**  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs amb verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana**  
 al forn amb salsa de ceba i porro  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

16 Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

19 Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llentilles a la jardineria amb arròs**  
 amb hortalisses  
**Hamburguesa falafel a la santanderina amb pèsols**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 ☾ SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

20 **0% Dia de la consciència alimentària**

21 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Paella valenciana**  
 amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Fish & Chips**  
 peix arrebossat amb creïlles xips  
 \* **Mousse d'avellana**  
 ☾ SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

22 **Festiu**

23 **Festiu**

26 **Festiu**

27 **Festiu**

28 **Festiu**

29 **Festiu**

30 **Festiu**

### Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

### Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- eco Ingredients ECO
- ☑ Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- ☾ Suggestiment SOPAR
- 🍷 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- ☼ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre





### 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 campesinas** con hortalizas

**Gulash de pavo** al horno con verduritas

Fruta permitida

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

**06**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Fideuá gandiense** de pescado y marisco

**Tortilla francesa**

Fruta permitida

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

**07**

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

**Crema de verduras campestres**

**Pizza de jamón serrano** con tomate

Fruta permitida

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

**08**

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

**Arroz con magro y verduras**

Yogur

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

**09**

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Ollita de alubias estofadas** con verduras

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

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

**12**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Crema de legumbres con zanahoria** con hortalizas

**Lomo en salsa al ajillo** al horno

Fruta permitida

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

**13**

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Macarrones con verduras al pimentón** con hortalizas

**Rustidera de merluza** al horno con hortalizas

Fruta permitida

*CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta*

**14**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Alubias a la hortelana** con hortalizas

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta permitida

*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 permitida

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

**16**

Lechuga, tomate, pepino, maíz

**Sopa de ave con fideos**

**Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta permitida

*CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.*

**19**

Lechuga variada, tomate, olivas

**Lentejas a la jardinera con arroz** con hortalizas

**Salteado de magro en salsa** al horno

Fruta permitida

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

**20**

**Día de la conciencia alimentaria**

**21**

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Arroz con pollo verduras**

**Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada**

Yogur

*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...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de llenties camperoles** amb hortalisses  
**Gulash de titot** al forn amb verdurettes  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.*

**06**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Fideuà gandia** de peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.*

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Crema de verdures camperestres**  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.*

**08**  
**Amanida d'estiu**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina  
**Arròs amb magre i verdures**  
logurt  
  
*SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.*

**09**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Oleta de mongetes estofades** amb verdures  
**Filet de abadejo a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.*

**12**  
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria** amb hortalisses  
**Llom amb salsa a l'all** al forn  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.*

**13**  
Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Macarrons amb verdures al pebre roig** amb tomaca  
**Rustidera de lluç** al forn amb hortalisses  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.*

**14**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Mongetes a l'hortolana** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carbasseta**  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.*

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs en verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Crema de floriciol i titot al pebre negre. Fruita.*

**16**  
Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.*

**19**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llentilles a la jardineria amb arròs** amb hortalisses  
**Saltat de magre en salsa** al forn  
Fruita permesa  
  
*SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.*

**20**  
**0% Dia de la consciència alimentària**

**21**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Filet d lluç al vapor amb guarnició de creïlla torrada**  
logurt  
  
*SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.*

**22**  
**Festiu**

**23**  
**Festiu**

**26**  
**Festiu**

**27**  
**Festiu**

**28**  
**Festiu**

**29**  
**Festiu**

**30**  
**Festiu**

## Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

## Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

## Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre



### 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 campesinas** con hortalizas  
**Gulash de pavo** al horno con verduritas  
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 campestres**  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta de temporada  
*CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.*

**08**  
**Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún  
**Arroz con magro y verduras**  
Gelatina  
*CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.*

**09**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Ollita de alubias estofadas** con verduras  
**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
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** con hortalizas  
**Lomo en salsa 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 con verduras al pimentón** con hortalizas  
**Rustidera de merluza** al horno con hortalizas  
Fruta de temporada  
*CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.*

**14**  
Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Alubias a la hortelana** con hortalizas  
**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 de ave con fideos**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada  
*CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.*

**19**  
Lechuga variada, tomate, olivas  
**Lentejas a la jardinera con arroz** con hortalizas  
**Albóndigas en salsa con menestra de verduras** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada  
*CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.*

**20**  
**Día de la conciencia alimentaria**

**21**  
Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Arroz con pollo verduras**  
**Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada**  
Alpro de 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...**  
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

**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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de llenties camperoles** amb hortalisses  
**Gulash de titot** al forn amb verdures  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.*

**06**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Fideuà gandà** de peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.*

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Crema de verdures camperes**  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.*

**08**  
**Amanida d'estiu**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina  
**Arròs amb magre i verdures**  
Gelatina  
*SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.*

**09**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Oleta de mongetes estofades** amb verdures  
**Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.*

**12**  
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria** amb hortalisses  
**Llom amb salsa a l'all** al forn  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.*

**13**  
Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Macarrons amb verdures al pebre roig** amb tomaca  
**Rustidera de lluç** al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.*

**14**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Mongetes a l'hortolana** amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carbasseta**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.*

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs en verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana** al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de floriciol i titot al pebre negre. Fruita.*

**16**  
Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.*

**19**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llenties a la jardineria amb arròs** amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.*

**20**  
**0% Dia de la consciència alimentària**

**21**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Arròs amb pollastre i verdures**  
**Filet d lluç al vapor amb guarnició de creïlla torrada**  
Alpro de chocolate  
*SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.*

**22**  
**Festiu**

**23**  
**Festiu**

**26**  
**Festiu**

**27**  
**Festiu**

**28**  
**Festiu**

**29**  
**Festiu**

**30**  
**Festiu**

**Fi de curs**  
Fins a la pròxima aventura

**Sabies que...**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.  
JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

**Consells saludables**  
Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre



## 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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**

**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*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**

**Fideuá gandiense** de pescado y marisco

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**

**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.*

**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*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

**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.*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**

**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*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

**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*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**

**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.*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

**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.*

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**

**Sopa castellana con fideos** de ave con huevo

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

*CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.*

Lechuga variada, tomate, olivas **19**

**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.*

**0%** **Día de la conciencia alimentaria**

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**

**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón

**Fish & Chips** pescado rebozado con patatas chips

**Mousse de avellana**

*CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.*

**Festivo** **22**

**Festivo** **23**

**Festivo** **26**

**Festivo** **27**

**Festivo** **28**

**Festivo** **29**

**Festivo** **30**

## Fin de curso

Hasta la próxima aventura



## Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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.



### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

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.



**05**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Estofat de LLENTILLES ECO llauradores**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
\* **Nuggets de HEURA amb salsa vermella**  
de soja  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.*

**06**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Fideuà gandià**  
de peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.*

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Crema de verdures campestre**  
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta  
**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.*

**08**  
\* **Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge  
**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca**  
amb costella de porc i cigrons  
logurt  
*SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.*

**09**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Olleta de fesols estofats**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Mossets de rosada**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.*

**12**  
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa**  
amb hortalisses  
**Llom adobat a l'all**  
al forn  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.*

**13**  
Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
amb tomaca  
**Rustidera de lluç**  
al forn amb hortalisses  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.*

**14**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Fesols de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.*

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs amb verdures**  
**Filet d'abadejo a la riojana**  
al forn amb salsa de ceba i porro  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.*

**16**  
Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa  
**Sopa castellana amb fideus**  
d'au amb ou  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.*

**19**  
Lletuga variada, tomaca, olives  
**Llentilles a la jardiner amb arròs**  
amb hortalisses  
**Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols**  
carn de porc al forn  
Fruita de temporada  
*SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.*

**20**  
\* **Dia de la consciència alimentària**

**21**  
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Fish & Chips**  
peix arrebossat amb creïlles xips  
\* **Mousse d'avellana**  
*SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.*

**22**  
Festiu

**23**  
Festiu

**26**  
Festiu

**27**  
Festiu

**28**  
Festiu

**29**  
Festiu

**30**  
Festiu

## Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

## Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

## Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- \* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre