

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  <b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Lomo adobado al horno</b>  Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta
<b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</b> (con tomate y queso)  <b>Longanizas lionesa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Helado CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella de verduras</b>  <b>Filete de merluza a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Garbanzos campesinos</b> (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Sopa de ave con estrellitas</b> (de ave y cerdo con huevo)  <b>Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Guisado de patatas con pavo</b>  <b>Filete de caella en adobo</b> (rebozado casero) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta
<b>11</b> Lechuga variada, tomate, maíz  <b>Lentejas con hortalizas y arroz</b>  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) Helado CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta	<b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Espaguetis con atún</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta	<b>13</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Delicias de calamar</b> Fruta CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  <b>Crema de verduras naturales</b>  <b>Lomo en salsa española con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, maíz, atún  <b>Alubias de la huerta</b> (con hortalizas)  <b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta
<b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de calabacín y puerro</b>  <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b> Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Fideos a la cazuela con magro</b>  <b>Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	<b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún  <b>Potaje de garbanzos con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Tornillos con tomate y champiñón</b>  <b>Chispas de merluza</b> Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Paella valenciana</b> (con pollo)  <b>Surtido de fiambre especial</b> (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego) <b>Postre especial</b> CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta
<b>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO</b>  <b>CATERING:</b>  Círuela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.	El día 7 de Junio se servirá  <b>PAN DE ESPELTA</b>	<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.		

¡COMIENZA EL VERANO!  
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar  
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...  
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol  
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...  
**¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>1</b> Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot  <b>Fesols a la jardinera</b>  (amb hortalisses)  <b>Llom adobat al forn</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la planxa. Fruita
<b>4</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>MACARRONS ECOLÒGICS italiana</b>  (amb tomaca i formatge)  <b>Llonganisses lionesa</b>  (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Gelat SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al forn. Fruita	<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, ou  <b>Paella de verdures</b>  <b>Filet de lluç a la gallega</b>  (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita	<b>6</b> Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina  <b>Cigrons llauradors</b>  (amb hortalisses)  <b>Truita francesa amb tallada de formatge</b>  Fruita SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives  <b>Sopa d'au amb estreletes</b>  (d'au i porc amb ou)  <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b>  (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  <b>Guisat de creïlles amb titot</b>  <b>Filet de caella en adob</b>  (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita
<b>11</b> Lletuga variada, tomaca, dacs  <b>Llentilles amb hortalisses i arròs</b>  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b>  (al forn amb tomaca i hortalisses) Gelat SOPAR: Carxofes i peix blanc a la llima. Fruita	<b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Espaguetis amb tonyina</b>  <b>Truita de creïlla i carabasseta</b>  Fruita SOPAR: Puré de creïlles i saltejat de magre. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Delícies de calamar</b>  Fruita SOPAR: Bajoquetes saltades i truita paisana. Fruita	<b>14</b> Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  <b>Crema de verdures naturals</b>  <b>Llomello amb salsa espanyola amb PÉSOL ECOLÒGIC</b>  (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, dacs, tonyina  <b>Fesols de l'horta</b>  (amb hortalisses)  <b>Pizza IRCO</b>  (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al forn. Fruita
<b>18</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Crema de carabasseta i porro</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b>  Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.	<b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Fideus a la cassola amb magre</b>  <b>Filet d'abadejo en salsa mery amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b>  (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Pèsols saltats i pit de titot en el seu suc. Fruita	<b>20</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina  <b>Potatge de cigrons amb verdures</b>  <b>Truita de creïlla</b>  Fruita SOPAR: Verdures rostides i vedella a la planxa. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacs  <b>Cargols amb tomaca i xampinyó</b>  <b>Purnes de lluç</b>  Fruita SOPAR: Bròcoli al vapor i truita de pimentó. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, ou  <b>Paella valenciana</b>  (amb pollastre)  <b>Assortiment de carn freda especial</b>  (mortadel·la alsiciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec) <b>Postres especials</b> SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita
<b>FRUITA DE TEMPORADA JUNY</b>  <b>CATERING:</b>  Pruna, cirera, kiwi, poma, bresquilla i plàtan.	<b>El dia 7 de Juny es servirà</b>  <b>PA D' ESPELTA</b>	<b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS</b> <b>/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·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.		

**COMENÇA L'ESTIU!**

- Hidrata't bé, consumix litre i mig d'aigua al dia i begudes fresques sense sucre
- Tria menjars lleugers com amanides variades, cremes i sopes fredes, fruita...
- Realitza exercici físic a l'aire lliure, sempre en hores amb menor exposició al sol
- Porta roba de colors clars i gorres o barrets per a protegir-te

**Però sobretot...  
DISFRUTA I PASSA-HO GENIAL!**

