

Mmmm qué IRCO!!

JUNIO 2016

MENÚ CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>1 Sopa cubierta con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y pescado azul al papillote. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>2 Alubias a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo saiteado. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>3 Tallarines napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>(rellena de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos revueltos con ajetes. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>6 Crema de calabacín con queso</p> <p>Longanizas con cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p>7 Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>8 MACARRONES ECOLÓGICOS</p> <p>con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>9 Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con verduras. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>10 Arroz con verduras</p> <p>Ragut de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia a la plancha. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>13 Sopa de ave con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Judías verdes y magro en salsa. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>14 Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pescado. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>15 Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>16 Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera a la plancha. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>17 Espaguetis gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Lomo a la frambuesa</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de gambas. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>20 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de atún. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>21 Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial</p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes y pescado blanco al caldo corto. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p>22 Tornillos boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta.</p>		

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, cereza, kiwi, melocotón, melón, pera, plátano y sandía

IRCO
Restauración colectiva.



¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón. ¡Pruébalo, no te arrepentirás!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>1 Sopa coberta amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb bajoques (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>2 Fesols a la castellana (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i titot saltat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>3 Tallarins napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Lluç arrebossat (farcida de pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i ous remanats amb alls. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>6 Crema de carabasseta amb formatge</p> <p>Llonganisses amb ceba (carn de porc al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, olives negres, daus de formatge</p> <p>7 Llenties a la riojana (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>8 MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de pollastre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>9 Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon (amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuïts amb verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>10 Arròs amb verdures</p> <p>Ragut de vedella (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia a la planxa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>13 Sopa d'au amb fideus (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalusa (arrebossat casolà)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</p> <p>14 Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, ou</p> <p>15 Fesols a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>16 Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>17 Espaguetis gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Llomello a la gerd (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>20 Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>21 Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial (mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de titot</p> <p>22 Cargols bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>Postres especials</p> <p>SOPAR: Bróquil al vapor i pit de titot amb el seu suc. Fruita</p>		

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, cirera, kiwi, bresquilla, meló, pera, plàtan i meló d'alger

¡Aquest estiu, afegeix plats frescs a la teua dieta!
L'amanida pot ser un plat molt complet. Inclou ingredients rics en hidrats de carboni com pasta, arròs o llegums i ingredients proteics com ou, pollastre, tonyina o formatge.
¡Les combinacions són infinites!
A més, pots experimentar amb receptes d'altres països com és el tabule amb pollastre. Et facilitem la recepta: cuscús, daus de pollastre, tomaca, lletuga, pebrot verd o roig, panses, julivert finament picat, oli d'oliva, i un poc de suc de lima.
¡Prova-ho, no et penediràs!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>1</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Alubias a verduras</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>3</p> <p>Tallarines napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>6</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Longanizas de ave con cebolla (al horno)</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p>7</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>8</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>9</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>10</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Natillas</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>14</p> <p>Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>15</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>16</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>17</p> <p>Espaguetis gratinados (con tomate y queso)</p> <p>Muslo de pollo a la frambuesa (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>20</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>21</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre especial</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p>22</p> <p>Tornillos salteados con hortalizas</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>23</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>24</p> <p>Fideos a la cazuela de pollo</p> <p>Filete de merluza a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>27</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>28</p> <p>Tallarines con atún</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria</p> <p>29</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>30</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO)</p> <p>Fruta</p>	

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón. ¡Pruébalo, no te arrepentirás!

