



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano y kiwi.

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 o forma a la de los días anteriores.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al vapor. Fruta

02 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

03 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de brócoli con picatostes
Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco a la plancha. Fruta

04 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de york
Merluza rebozada casera
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

07 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS CAMPESINAS ECO con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

08 Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Arroz con verduras de temporada con alcachofas, champiñón, ajetes, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul a la naranja. Fruta

09 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos estofados con patata, acelga, puerro y calabacín
Abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

10 **Ensalada de verano con loncha de queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y helado

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

11 Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos
Vichysoise crema de patata y puerro
Muslo de pollo rustido con judías verdes
Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa castellana con pasta de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con tomate
Fruta

CENA: Coliflor gratinada y pescado azul al caldo corto. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria cocida, maíz
Crema de garbanzos al aroma de comino
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

16 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Arroz con tomate
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Puré de espinacas y muslo de pollo asado. Fruta

17 Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino
Espaguetis al pesto de albahaca con tomate
Merluza rebozada casera
Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz, espinacas y cardos
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Verduras y patata hervida y pescado blanco al horno. Fruta

21 **Festivo**

22 **Festivo**

23 **Festivo**

24 **Festivo**

25 **Festivo**

28 **Festivo**

29 **Festivo**

30 **Festivo**

30 **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.

Festivo