

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰² Crema de brócoli Solomillo de pollo empanado Fruta <i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tosta ⁰³ Arroz con setas Tortilla de patata y calabacín Fruta <i>CENA: Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz ⁰⁴ Garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta <i>CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁵ Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de abadejo al horno Fruta <i>CENA: Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta</i>	lechuga, lombarda, maíz ⁰⁶ Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia con samfaina Fruta <i>CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁹ LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Merluza rebozada Fruta <i>CENA: Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, olivas ¹⁰ Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Pollo deshuesado a las hierbas provenzales al horno Fruta <i>CENA: Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta</i>	¹¹ Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Coditos con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur <i>CENA: Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta</i>	Lechuga, pepino, olivas ¹² Garbanzos camperos con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta <i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta</i>	Lechuga, tomate, olivas ¹³ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta <i>CENA: Verduras asadas y guiso de pescado blanco. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁶ Macarrones ECO al pesto de albahaca con tomate y queso Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Vichyssoise y huevos con pisto. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz ¹⁷ Estofado de lentejas con patata, zanahoria y cebolla ★ Fish and chips pescado rebozado con patatas Fruta <i>CENA: Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta</i>	¹⁸ Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso Paella alicantina con pollo y magro de cerdo ★ Batido de fresa <i>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta</i>	¹⁹ Festivo	²⁰ Festivo
²³ Festivo	²⁴ Festivo	²⁵ Festivo	²⁶ Festivo	²⁷ Festivo
³⁰ Festivo	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.			



SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, albaricoque

CONSEJOS SALVABLES

Con la llegada del calor, es importante mantenernos hidratados. No olvides comer alimentos frescos como ensaladas y frutas, y lleva siempre contigo una botella de agua. ¡Desde IRCO te deseamos un feliz verano!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

diilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives Crema de bròquil Filet de pollastre arrebossat Fruita 02  <i>SOPAR: Gaspaxo andalus i peix blanc en adob casolà. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb bolets Truita de creïlla i carabasseta Fruita 03  <i>SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa Cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Hamburguesa d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita 04  <i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Abadejo rostit al forn Fruita 05  <i>SOPAR: Creïlles gratinades i goulash de titot. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia amb samfaina Fruita 06  <i>SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, llombarda ecolLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Lluç arrebossat Fruita 09  <i>SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons Pollastre desossat a les herbes provençals al forn Fruita 10  <i>SOPAR: Samfaina rostida amb llesca de pa i peix blau al curri. Fruita</i>	. Amanida mixta amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Coditos amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt 11  <i>SOPAR: Bajoca en ceba i sépia en salsa verda. Fruita</i>	Lletuga, pepino, olives Cigrons camperols amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita 12  <i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç gratinat amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita 13  <i>SOPAR: Verdures rostides i guisat de peix blanc. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives ecolMacarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita 16  <i>SOPAR: Vichyssoise i ous amb samfaina. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa Estofat de llentilles amb creïlla, safanòria i ceba ★Fish and chips pescado rebozado con patatas Fruita 17  <i>SOPAR: Gaspaxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita</i>	. Amanida d'estiu lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge Paella alacantina amb pollastre i magre de porc ★Batut de maduixa 18  <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita</i>	Festiu 19	Festiu 20
Festiu 23	Festiu 24	Festiu 25	Festiu 26	Festiu 27
Festiu 30	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS 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.			



SABIES QUE

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, albercoc

CONSILLS SALVDABLES

Amb l'arribada de la calor, és important mantindre'ns hidratats. No oblideu menjar aliments frescos com a ensalades i fruites, i porta sempre amb tu una botella d'aigua. Des de IRCO et desitgem un feliç estiu!

-  **Ingredients ECO**
-  **De temporada**
-  **Gastronomia local**
-  **Proteïna vegetal**
-  **Peix sostenible**
-  **Font d'omega 3**
-  **Suggeriment SOPAR**
-  **Dia menú temàtic**
-  **Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	