

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 02 Crema de brócoli Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta 03 Arroz con setas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 04 Garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 05 Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta	lechuga, lombarda, maíz 06 Guisado de alubias blancas con verduras Lomo sajonia con samfaina Fruta CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 09 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Caprichos de calamar Fruta CENA: Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas 10 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Alitas de pollo rustidas al horno Fruta CENA: Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta	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 CENA: Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta	Lechuga, pepino, olivas 12 Garbanzos camperos con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Verduras asadas y guiso de pescado blanco. Fruta
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 CENA: Vichyssoise y huevos con pisto. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 17 Estofado de lentejas con patata, zanahoria y cebolla ★ Fish and chips pescado rebozado con patatas Fruta CENA: Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta	18 Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y queso Paella alicantina con pollo y magro de cerdo ★ Batido de fresa CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta	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!

- eco** Ingredientes ECO
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Pescado sostenible**
- 3** 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	Grasas	ACS	AGM	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 ⁰² Crema de bròquil Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Gaspaxo andalus i peix blanc en adob casolà. Fruita</i>	Hummus de cigrons amb llesca ⁰³ Arròs amb bolets Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa ⁰⁴ Cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Hamburguesa d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita <i>SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives ⁰⁵ Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita <i>SOPAR: Creïlles gratinades i goulash de titot. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, dacsa ⁰⁶ Guisat d'alubies blanques amb verdures Llom saxònia amb samfaina Fruita <i>SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁹ LENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Capritxos de calamar Fruita <i>SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita</i>	Lletuga, remolatxa, olives ¹⁰ Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons Aletes de pollastre rostides al forn Fruita <i>SOPAR: Samfaina rostida amb llesca de pa i peix blau al curri. Fruita</i>	¹¹ 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 <i>SOPAR: Bajoca en ceba i sépia en salsa verda. Fruita</i>	Lletuga, pepino, olives ¹² Cigrons camperols amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives ¹³ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç arrebossat casolà Fruita <i>SOPAR: Verdures rostides i guisat de peix blanc. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, olives ¹⁶ Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Vichyssoise i ous amb samfaina. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsa ¹⁷ Estofat de lentilles amb creïlla, safanòria i ceba ★ Fish and chips pescado rebozado con patatas Fruita <i>SOPAR: Gaspaxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita</i>	¹⁸ Amanida d'estiu lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou i formatge Paella alacantina amb pollastre i magre de porc ★ Batut de maduixa <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita</i>	¹⁹ Festiu	²⁰ Festiu
²³ Festiu	²⁴ Festiu	²⁵ Festiu	²⁶ Festiu	²⁷ Festiu
³⁰ Festiu	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

CONSSELLS 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
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic

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	