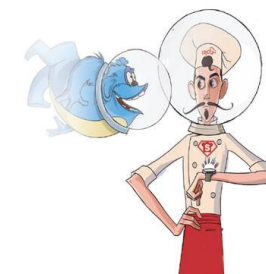


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>(alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo al horno con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo rustido. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de alubias</p> <p>(con hortalizas, huevo y atún)</p> <p>Lomo en salsa española con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>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>Postre especial</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta</p>			
<p>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO:</p> <p>Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>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.</p>		

21 de junio:
¡COMIENZA EL VERANO!
 El verano es la estación del año con más horas de Sol, momento que podemos aprovechar para obtener más vitamina D.
 ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!
 Recuerda: la vitamina D ayuda a fortalecer nuestros huesos. Pero tampoco olvides, si vas a estar mucho tiempo expuesto/a al Sol, ponte protección solar e hidrátate correctamente.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>(fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita.</p>
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot rostit. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>Llentilles estofades</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de carbasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p>Filet de abadejo a la gallega</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Sèmola i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de carbasseta amb formage</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç en salsa verda amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa</p> <p>Sopa de picada amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida de fesols</p> <p>(amb hortalisses, ou i tonyina)</p> <p>Llomello amb salsa espanyola amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de tonyina. Fruita</p>
<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial</p> <p>(mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Postres especial</p> <p>SOPAR: Crema de carbassa i peix blau al vapor. Fruita</p>			
<p>FRUITA DE TEMPORADA JUNY:</p> <p>Pruna, cirera, poma, bresquilla,</p> <p>plàtan, meló i meló d'alger.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS</p> <p>/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·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.</p>		



21 de juny:
COMENÇA L'ESTIU!
 L'estiu és l'estació de l'any amb més hores de Sol, moment que podem aprofitar per a obtenir més vitamina D.
 Amb només 20 minuts és suficient per a cobrir les nostres necessitats diàries!
 Recorda: la vitamina D ajuda a enfortir els nostres ossos.
 Però tampoc oblidis, si vas a estar molt de temps exposat/da al SOL, posa't protecció solar i hidrata't correctament.

