

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p>	<p>2 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</i></p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta</p>	<p>3 <i>Lechuga, tomate, dados de queso</i></p> <p>Tallarines con tomate</p> <p>Filete de palometa rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>	<p>4 <i>Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>5 <i>Lechuga, tomate, maíz</i></p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>8 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</i></p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Lomo sajonia en salsa española</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>9 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún</i></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>10 <i>Lechuga, tomate, maíz</i></p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 <i>Lechuga, tomate, olivas</i></p> <p>Espirales boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fogonero rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>12 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</i></p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>15 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</i></p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>16 <i>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</i></p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>17 <i>Lechuga, tomate, maíz</i></p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>18 <i>Lechuga, tomate, zanahoria</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>19 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo con vinagreta de fresa</i></p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Merluza orly con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y salteado de magro. Fruta</p>
<p>22 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</i></p> <p>Sopa cubierta con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>23 <i>Lechuga, tomate, zanahoria</i></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24 <i>Lechuga, tomate, atún</i></p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta</p>	<p>25 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, huevo</i></p> <p>Paella alicantina</p> <p>(con pollo y magro de cerdo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y salchichón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>26 <i>Lechuga, tomate, maíz, olivas</i></p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Lomo sajonia en salsa con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>29 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</i></p> <p>Pasta italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>30 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</i></p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada especial</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Salchichas al horno con patatas fritas</p> <p>(de carne de ave y cerdo)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta</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>	
				<p>MAYO FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, pera, fresa y plátano.</p> <p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>

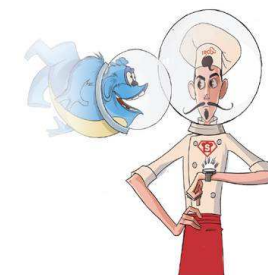


Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR!

Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

BE WATER, MY FRIEND!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Llom saxònia en salsa espanyola</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de titot. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, daus de formatge</p> <p>Tallarines amb tomaca</p> <p>Filet de palometa arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i saltejat de pollastre. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, daus de titot</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs</p> <p>Lentilles a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Llom saxònia en salsa espanyola</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, tonyina</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>(amb ou, pernil dolç, pèsols i gamba)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i llom rostit. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Espirals bolonyesa</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Fogoner arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blau a la llima. Fruita</p>
<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Lentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i titot en el seu suc. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i broqueta de peix. Fruit</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot amb vinagreta de maduixa</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Lluç orly amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i saltejat de magre. Fruita</p>
<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p>Sopa coberta amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p>Lentilles de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i titot rostit. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, ou</p> <p>Paella alacantina</p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pernil dolç, formatge i salsitxó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs, olives</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Llom saxònia en salsa amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Pasta italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de carabasseta i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Lentilles a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i filet de pollastre torrat. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Amanida especial</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Salsitxes al forn amb creïlles fregides</p> <p>(de carn de au i porc)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuitos amb samfaina. Fruita</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>	
				<p>MAIG FRUITA DE TEMPORADA:</p> <p>Poma, pera, maduixa i plàtan</p> <p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>



Només un 2% de l'aigua de la terra és potable. Per això, és molt important cuidar-la i conservar-la perquè la utilitzem per a beure, treballar, cuinar, regar... L'aigua és necessària per a poder VIURE!

Et proposem aquests trucs per a **NO MALGASTAR-LA:**

- Dutxa't en compte d'omplir la banyera.
- Tanca l'aixeta quan et rentes les dents o les mans.
- No malgastes aigua quan rentes els plats.
- No utilitzes molta aigua quan regues.

BE WATER, MY FRIEND!

