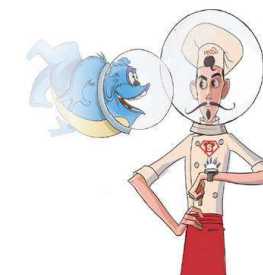


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Ragut de magro con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS carbonara</b></p> <p>(con leche, bacon y champiñón)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo rustido. Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b></p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta</p>
<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza en salsa verde con GUISANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y magro con ajetes. Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Lomo adobado en salsa española con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Puré de verduras y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>
<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p><b>Paella alicantina</b></p> <p>(con pollo y magro de cerdo)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(fiambre de york, queso y salchichón)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta</p>			
<p><b>JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:</b></p> <p>Ciruela, cereza, manzana, melocotón y plátano.</p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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><b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Ragut de magre amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>2</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p><b>Fesols a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita.</p>
<p><b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS carbonara</b></p> <p>(amb llet, bacon i xampinyó)</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot rostit. Fruita</p>	<p><b>6</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p><b>Llenties amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p><b>7</b> Lletuga variada, tomaca, dacsa</p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b></p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Crema</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Cigrons estofats</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p><b>9</b> Lletuga, tomaca, dacsa, ou</p> <p><b>Arròs amb pollastre i verdures</b></p> <p><b>Filet de abadejo a la gallega</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p><b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>Crema de carabasseta amb formage</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b></p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>13</b> Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p><b>Espaguetis napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Lluç en salsa verda amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p><b>14</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Fesols amb verdures</b></p> <p><b>Llom adobat amb salsa espanyola amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b></p> <p>(al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de tonyina. Fruita</p>	<p><b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p><b>Sopa de picada amb fideus</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>16</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs a banda</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtina)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la planxa. Fruita</p>
<p><b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p><b>20</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p><b>Paella alacantina</b></p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pernil dolç, formatge i salsitxó)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita</p>			
<p><b>JUNY FRUITA DE TEMPORADA:</b></p> <p><b>Pruna, cirera, poma, bresquilla i plàtan.</b></p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b></p> <p><b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.

