

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>MAYO FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, pera, fresa y plátano.</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Merluza orly</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Paella alicantina</p> <p>(con pollo y magro de cerdo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas a la santanderina con zanahoria</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con espinacas</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, atún</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Hamburguesa gourmet con patatas fritas</p> <p>(de ave con pan de hamburguesa y ketchup)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. 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>



Llega el calor...
¿te apetece algo fresquito?
No dejes pasar la primavera sin aprovechar todos los beneficios de comer frutas de temporada tan sanas como la ¡FRESA!
Es una exquisita fruta de color rojo que te refrescará en los días más calurosos.
Puedes probarla en ensaladas, batidos o a mordiscos...
¡Deja que forme parte de tu comida diaria!
No lo olvides...
¡consume 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>MAIG FRUITA DE TEMPORADA:</p> <p>Poma, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Filet de bacallà arrebossat casolà</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot torrat.. Fruita</p>
<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Llenties amb hortalisses i arròs</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Lluç orly</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera.Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Macarrons italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca</p> <p>Paella alacantina</p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i salsitxó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada verd i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb safanòria</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i truita de pimentó. Fruita</p>
<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Llenties amb espinacs</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Cargols amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Lluç arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bullit i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i broqueta de titot. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>Cigrons de l'horta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Arròs amb magre</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Hamburguesa gourmet amb creïlles fregides</p> <p>(d'au amb pa d'hamburguesa i quetxup)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Parrillada de verdures i truita francesa. 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·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>

Arriba la calor...
t'abellix alguna cosa fresqueta?
No deixes passar la primavera sense aprofitar tots els beneficis de menjar fruites de temporada tan sanes com la MADUIXA!
És una exquisida fruita de color roig que et refrescarà en els dies més calorosos.
Pots provar-la en amanides, batuts o a mossegades...
Deixa que forme part del teu menjar diari!
No ho oblidis...
consumeix 5 FRUITES I VERDURES AL DIA!

