

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y VERDURAS ECOLÓGICAS y queso) Filete de bacalao a la marinera con ensalada (al horno en salsa de pescado y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta en conserva CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	4 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Huevos en salsa aurora con ensalada (al horno con bechamel y tomate; y ensalada de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y PEPINO ECOLÓGICOS) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Sémola y lomo rústido con cebolla. Fruta	5 Guisado de patatas con hortalizas (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Filete de palometa a la bilbaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Menestra de verduras y tortilla con queso. Fruta	6 Paella de verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS) Ragut de ternera con ensalada (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco vapor. Fruta
9 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) Hamburguesa de ave con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICOS) Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada de tomate y pescadilla al caldo corto. Fruta	10 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín (con VERDURAS ECOLÓGICAS) Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de temporada ecológica CENA: Brócoli al ajillo y muslo de pollo al limón. Fruta	11 Crema de patata y puerro con queso (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Filete de tilapia a la romana con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y olivas) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Guisantes rehogados y magro con hortalizas. Fruta	12 Arroz tres delicias (con guisante, huevo y fiambre de york) Queso fresco con ensalada (de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y PEPINO ECOLÓGICOS) Yogur CENA: Sopa de pescado y pescado blanco en salsa. Fruta	13 Garbanzos de la abuela (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón) Merluza en salsa mery con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Verduras asadas y revuelto de huevo con ajetes. Fruta
16 Guisado de patatas con pavo (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y ZANAHORIA ECOLÓGICOS) Fruta de temporada ecológica CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta	17 Fideos a la cazuela de pescado (con merluza, calamar y gamba) Lomo a la manzana con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno) Fruta de temporada ecológica CENA: Col al vapor y calamares en salsa. Fruta	18 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta	19 Sopa de letras (de carne con gallina, huevo y garbanzos) Filete de palometa meniere con ensalada (al horno con limón y margarina; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Hervido de verduras y jamón serrano y queso. Fruta	20 Arroz con hortalizas (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta
23 Crema de calabacín con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con CEBOLLA ECOLÓGICA; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	24 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) Chispas de merluza con ensalada (de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en su jugo.	25 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Judías verdes y lomo con hortalizas. Fruta	26 Potaje de garbanzos con verduras, chorizo y jamón (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Filete de tilapia a la riojana con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas) Fruta de temporada ecológica CENA: Guisado de verduras y huevos revueltos. Fruta	27 Arroz primavera (con guisante, huevo y fiambre de york) Queso fresco con ensalada (de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICOS) Fruta de IV Gama ecológica CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

MENÚ AUTONÓMICO "COMUNIDAD VALENCIANA"

30 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y HORTALIZAS ECOLÓGICAS) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS) Fruta de temporada ecológica CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta	31 Paella (con pollo y magro de cerdo) All i pebre de bacalao con gambas (pescado al horno con ajo y pimentón) Yogur artesano de Castellón CENA: Crema de verduras y filete de pavo al limón. Fruta
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Mayo serán **ECOLÓGICAS**!

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, **NARANJA ECOLÓGICA**, pera, plátano y fresa.
FRUTA DE IV GAMA: uva, pera, manzana, piña y **NARANJA ECOLÓGICA**.
 Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de **PAN ECOLÓGICO** (60g/comensal). Martes y jueves se servirá **PAN INTEGRAL ECOLÓGICO** (60g/comensal).
 Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

CONSEJOS SALUDABLES

¿Has probado alguna vez a hacer helado de fruta?
 Con la llegada del calor es el momento ideal para empezar a probarlos y qué mejor que con productos de temporada.
 Te proponemos licuar una taza de fresas con un plátano y zumo de naranja. Viértelo en un molde para helados ¡y listo para congelar!
 Te proporcionará vitaminas A, B1, B2 y C y sales minerales.



Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO-SL.
VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 730Kcal; Hidratos de Carbono: 80,5g (Azúcares: 18,9g); Proteínas: 26,8g; Grasas: 31,2g (AGS: 6,6g, AGM: 7,7g y AGP: 13,8g); Sal: 2,8g.
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.