


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Junio serán ECOLÓGICAS!</p> 	<p>1 Crema de zanahoria (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ensalada (de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Ensalada mixta y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>2 Ensalada completa (con lechuga, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, huevo, atún y olivas)</p> <p>ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Verduras asadas y lomo al horno. Fruta</p>	<p>3 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de palometa en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa. Fruta</p>
<p>6 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo a la cazadora con ensalada (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Brócoli y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>7 MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con VERDURAS ECOLÓGICAS y queso)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Guisantes y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>8 Vichysoise (crema de PATATA, PUERRO y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Col al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>9 Arroz tres delicias (con guisante, huevo y fiambre de york)</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Yogur CENA: Sémola y salteado de pavo con hortalizas. Fruta</p>	<p>10 Garbanzos a la castellana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICAS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Ensalada de atún y huevos revueltos. Fruta</p>
<p>13 Crema de verduras naturales con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14 Cazuela de FIDEOS ECOLÓGICOS a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>15 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Hervido de verduras y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>16 Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de palometa orly con ensalada (de lechuga, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Coliflor gratinada y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>17 Ensalada completa (con lechuga, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ y PEPINO ECOLÓGICOS, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Sopa de verduras y calamares en salsa. Fruta</p>
<p>20 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada mixta y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>21 Guisado de patatas con ternera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Merluza a la gallega con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de lechuga, TOMATE y MAÍZ ECOLÓGICOS y dados de queso)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>22 Arroz con hortalizas (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	
<p>FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, kiwi y plátano FRUTA DE IV GAMA ECOLÓGICA: naranja y piña</p>		<p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>		<p>23 MACARRONES ECOLÓGICOS IRCO (con bacon, queso y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Postre especial CENA: Verdura salteada y rollitos de pavo con queso. Fruta</p>
<p>Los propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO.SL</p>		<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p>		<p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 709,73Kcal; Hidratos de Carbono: 78,26g (Azúcares: 18,2g); Proteínas: 25,5g; Grasas: 30,9g (AGS: 6,8g, AGM: 8,3g y AGP: 13g); 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.

CONSEJOS SALUDABLES

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta!
La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso.
¡Las combinaciones son infinitas!
Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.
¡Pruébalo, no te arrepentirás!

