

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Potaje de alubias con calabaza</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, queso</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</p> <p>PESCADO DE LONJA a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales gratinadas</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>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Guisado de patatas con magro</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>14</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur artesano de fresa</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno con judías verdes</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 y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, 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 ECOLÓGICO, atún</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Bizcocho con relleno de leche</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. 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>FRUITA DE TEMPORADA MAIG:</p> <p>Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb estreletes</p> <p>(d'au i porc amb 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, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Potatge de fesols amb carbassa</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, formatge</p> <p>Arròs primavera</p> <p>(amb hortalisses, pernil dolç i pèsols)</p> <p>PEIX DE LLOTJA a la madrilenya</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot torrat.. Fruita</p>
<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb hortalisses i arròs</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals</p> <p>(al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i carbasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals gratinats</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, llombarda, tonyina</p> <p>Guisat de creïlles amb magre</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p>14</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Sopa castellana amb lletres</p> <p>(d'au i porc, amb cigrons, pebre roig i pernil serrà)</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de carbasseta i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet d'abadejo a la basca amb PÉSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb ou i espàrrecs)</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, dacsca</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Crema mediterrània</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i truita de pimentó. Fruita</p>
<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>logurt artesa de maduixa</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb bajoques</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 i CARBASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>28</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS bolonyesa</p> <p>(amb carn picada de porc, 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, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i carbasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Parrillada de verdures i truita francesa. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Bescuit amb farcit de llet</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. 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!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta	3 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Potaje de alubias con calabaza Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	4 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Arroz con setas PESCADO DE LONJA a la madrileña (rebozado casero) Fruta
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con hortalizas y arroz Pechuga de pollo a las hierbas provenzales (al horno) Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Fideos a la cazuela con pavo Filete de merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta	9 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda</i> Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales gratinadas (con tomate y queso) Delicias de calamar Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, atún Guisado de patatas con verduras <i>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
14 Lechuga variada, tomate, maíz Sopa de ave con letras Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada) Yogur	15 Lechuga, tomate, maíz, queso Arroz a banda (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) <i>Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con huevo y espárragos) Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Crema mediterránea (con hortalizas) Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i> Bocaditos de rosada Yogur artesano de fresa	22 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno con judías verdes Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</i> Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta	24 Lechuga, tomate, maíz, queso Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con tomate Longanizas de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta
28 Lechuga variada, tomate, maíz <i>MACARRONES ECOLÓGICOS salteados con hortalizas</i> Chispas de merluza Fruta	29 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i> Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	30 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Pechuga de pavo y queso Bizcocho con relleno de leche	



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!

