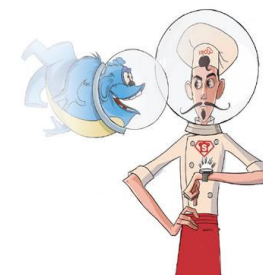


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con zanahoria</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p><b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></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> Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS estofadas</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Ensalada de arroz DO Valencia</b></p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</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> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</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> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</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> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz DO Valencia a banda</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Puré de verduras y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO con vinagreta de fresa</p> <p><b>Sopa de picadillo con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p><b>Yogur artesano del Maestrazgo</b></p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada de LENTEJAS ECOLÓGICAS</b></p> <p>(con hortalizas, huevo y atún)</p> <p><b>Lomo en salsa española con champiñón</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta</p>
<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</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> Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre especial</b></p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p><b>Postre especial</b></p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta</p>			
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO:</b></p> <p>Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.</p>	<p><b>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</b></p> <p>berenjena, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela, albaricoque, plátano, cereza, fresa</p> <p><b>ECO</b></p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, <b>VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>ECO</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>	



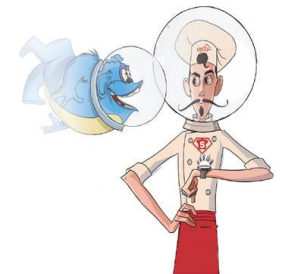
**21 de junio:**  
**¡COMIENZA EL VERANO!**  
 El verano es la estación del año con más horas de Sol, momento que podemos aprovechar para obtener más vitamina D.  
 ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!  
 Recuerda: la vitamina D ayuda a fortalecer nuestros huesos. Pero tampoco olvides, si vas a estar mucho tiempo expuesto/a al Sol, ponte protección solar e hidrátate correctamente.



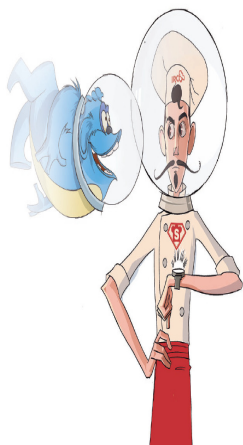
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p><b>1</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la riojana</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al forn amb safanòria</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita.</p>
<p><b>5</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></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></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES estofades</b></p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita de carbasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Gelat</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Amanida d'arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</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></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de carbasseta 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></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda amb pèsols</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></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs DO València a banda</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Sopa de picada amb FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p><b>logurt artesà del Maestrat</b></p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Amanida de LLENTILLES ECOLÒGIQUES</b></p> <p>(amb hortalisses, ou i tonyina)</p> <p><b>Llomello amb salsa espanyola amb xampinyó</b></p> <p>(al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de tonyina. Fruita</p>
<p><b>19</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</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></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(amb pollastre)</p> <p><b>Assortiment de carn freda especial</b></p> <p>(mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p><b>Postres especial</b></p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i peix blau al vapor. Fruita</p>			
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA JUNY:</b></p> <p>Pruna, cirera, poma, bresquilla,</p> <p>plàtan, meló i meló d'alger.</p>	<p><b>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</b></p> <p>albergínia, carbasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivía, creïlla, julivert, bresquilla, nectarina, meló d'alger, meló, pruna, albercoc, plàtan, cirera, maduixa.</p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p>En IRCO, tots els dies més <b>Sostenibles.</b></p> <p>Tots els dies, <b>VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECÒ</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 1169/2013, 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.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
<b>1</b>	1er p	Alubias con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
<b>2</b>	1er p	Crema de verduras naturales (sin picatostes)								
	2º p	Muslo de pollo al horno con <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b>								
<b>5</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Lomo rustido</i>	
<b>6</b>	1er p	Lentejas con verduras					<i>Crema de zanahoria</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla de calabacín				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de calabacín		
<b>7</b>	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
<b>8</b>	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)		<i>Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)</i>						
<b>9</b>	1er p	Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)					<i>Ensalada de arroz (sin guisantes ni fiambre de york)</i>		Ensalada de arroz (con hortalizas y guisantes)(sin fiambre de york)	
	2º p	Filete de bacalao a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Muslo de pollo asado</i>	



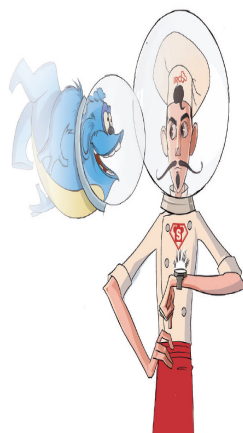
**(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.**

**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

**NOTA 2:** Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
12	1er p	Crema de calabacín (sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	<i>Muslo de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							
13	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con ajo y perejil)	<i>Filete de merluza en salsa verde con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i>				Filete de merluza en salsa verde con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con ajo y perejil)	<i>Magro con hortalizas</i>		
14	1er p	Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)							<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso	<i>Tortilla francesa</i>		<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa con loncha de queso			
15	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
16	1er p	Ensalada de alubias (con hortalizas, huevo y atún)	<i>Ensalada de alubias (sin huevo)</i>		<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Ensalada de alubias (con hortalizas, huevo y atún)	<i>Ensalada de alubias (sin atún)</i>		
	2º p	Lomo en salsa española con <b>CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> (al horno con salsa de hortalizas)								
19	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Lomo al horno</i>	
20	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso	<i>Jamón serrano</i>		Jamón serrano y queso					



(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.