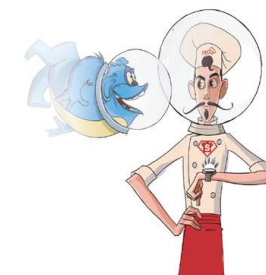


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pavo rustido. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz milanesa (con magro y fiambre de york)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Tallarines con atún</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Lomo sajonia en salsa con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Muslo de pollo asado con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de abadejo a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>San Jacobo (fiambre de york y queso rebozado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla de gambas. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Ventresca de merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pavo. Fruta</p>
<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA JULIO CATERING:</p> <p>Manzana, plátano, nectarina, melocotón y cereza.</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>	

¿Has probado alguna vez a hacer un smoothie de sandía? Está buenísimo y es muy fácil de preparar. Solamente necesitamos sandía, yogur natural, leche, unas gotitas de limón, hojas de menta y hielo. Lo pondremos todo en la batidora y... ¡¡Mmmm UN SMOOTHIE REFRESCANTE Y RIQUISIMO!! Te aportará vitamina C, A y minerales como el calcio. ¡El sabor del verano en un vaso!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i truita de pernil. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillote. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i titot rostit. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i remenat d'alls tendres. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs milanesa</p> <p>(amb magre i pernil dolç)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Tallarines amb tonyina</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Llom saxònia en salsa amb safanòria</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.</p>
<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i magre amb ells tendres. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb bajoques</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdres rostides i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pernil dolç, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuits amb samfaina. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet d'abadejo a la riojana</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blan a la llima. Fruita</p>
<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillote. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Llenties a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>San Jacobo</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i truita de gambes. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Ventresca de lluç en salsa mery amb pèsols</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i broqueta de titot. Fruita</p>
<p>31</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de carabasseta amb formage</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdres ofegades i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA JULIOL</p> <p>CATERING:</p> <p>Poma, plàtan, nectarina, bresquilla i cirera.</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>	



Has provat alguna vegada a fer un smoothie de meló d'alger? Està boníssim i és molt fàcil de preparar. Només necessitem meló d'alger, iogurt natural, llet, unes gotetes de llima, fulls de menta i gel. Ho posarem tot en la batedora i... Mmmm UN SMOOTHIE REFRESCANT I RIQUÍSSIM!! T'aportarà vitamina C, A i minerals com el calci. El sabor de l'estiu en un got!

