

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Ensalada de LENTEJAS ECOLÓGICAS</p> <p>(con hortalizas y huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Longanizas lionesa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de arroz DO Valencia</p> <p>(con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo asado. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con hortalizas y arroz</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Lomo en salsa española con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>18</p> <p>Ensalada de PASTA ECOLÓGICA</p> <p>(hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con magro</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con zanahoria</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Patatas del Oeste</p> <p>(patatas panaderas gratinadas con bacon y queso rallado)</p> <p>Hamburguesa tex-mex con aros de cebolla caseros</p> <p>(de ave con pan de hamburguesa y kétchup)</p> <p>Dúo de mousses</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial</p> <p>(mortadela alaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Cono de vainilla y chocolate</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO:</p> <p>Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</p> <p>tomate, calabacín, pimiento, zanahoria, cebolla, lechuga, nabo, calabaza, espinaca, acelga, puerro, patata, perejil, laurel, ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía, naranja y albaricoque.</p> <p>ECÓ</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECÓ</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>

¡COMIENZA EL VERANO!
 - Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar
 - Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...
 - Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol
 - Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...
¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1</p> <p>Amanida de LLENTILLES ECOLÒGIQUES</p> <p>(amb hortalisses i ou)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Llonganisses lionesa</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Amanida d'arròs DO València</p> <p>(amb hortalisses, ou i olives)</p> <p>Filet de lluç a la gallega</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS llauradors</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera.Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb xampinyó</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet de caella en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres.Fruita</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb hortalisses i arròs</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i saltejat de magre. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arròs DO València amb tomaca</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes saltades i truita paisana. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Crema de verdures naturals</p> <p>Llomello amb salsa espanyola amb pésol</p> <p>(al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS de l'horta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>18</p> <p>Amanida de PASTA ECOLÒGICA</p> <p>(hortalisses, ou i olives)</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli al vapor i truita de pimentó. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Potatge de CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb magre</p> <p>Filet d'abadejo en salsa mery amb safanòria</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols saltats i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Creïlles de l'Oest</p> <p>(creïlles fomeses gratinades amb bacon i formatge ratllat)</p> <p>Hamburguesa tex-mex amb anells de ceba casolans</p> <p>(d'au amb pa d'hamburguesa i quetxup)</p> <p>Duo de mousses</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial</p> <p>(mortadel·la albacana, pernil dolç, al caramel i formatge manxec)</p> <p>Con de vainilla i xocolata</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>FRUITA DE TEMPORADA JUNY:</p> <p>Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</p> <p>tomaca, carabasseta, primentó, safanòria, ceba, lletuga, nap, carabassa, espinac, bleda, porro, creïlla, julivert, pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger, taronja i albercoc.</p> <p>ECÒ</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECÒ</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>

COMENÇA L'ESTIU!

- Hidrata't bé, consumix litre i mig d'aigua al dia i begudes fresques sense sucre
- Tria menjars lleugers com amanides variades, cremes i sopes fredes, fruita...
- Realitza exercici físic a l'aire lliure, sempre en hores amb menor exposició al sol
- Porta roba de colors clars i gorres o barrets per a protegir-te

**Però sobretot...
DISFRUTA I PASSA-HO GENIAL!**

