

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Longanizas de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera guisada. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pizza de pavo</p> <p>(con pechuga de pavo, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz milanesa</p> <p>(con magro y fiambre de york)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Tornillos con atún</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Lomo sajonia en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y magro salteado. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón con. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón de pavo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Ventresca de merluza a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de cocido casero con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras a la plancha y revuelto de atún. Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Espinacas hervidas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA JULIO:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón,</p> <p>nectarina, melocotón y cereza.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	

¡Mmmm UN ZUMO REFRESCANTE Y RIQUISIMO!
 ¿No te apetecería?
 Las variedades son casi infinitas y son fáciles de preparar.
 Nosotros te proponemos un smoothie de frambuesa y plátano. Solamente necesitamos frambuesas, un plátano mediano maduro, yogur natural, leche y un poco de hielo. Lo pondremos todo en la batidora y ¡LISTO!
 Recuerda... ¡un verano con salud es mucho mejor verano!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema mediterrània</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pésols saltejats i vedella guisada. Fruita</p>	<p>4 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Fesols a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>CENA: Bròcoli al vapor y llom a la planxa. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i remenat de bolets. Fruita</p>
<p>9 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(d'au i porc amb ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Pizza de titot</p> <p>(amb pit de titot, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita</p>	<p>11 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: Minestra de verdures i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Cargols amb tonyina</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Llom saxònia en salsa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espaguetis amb tomaca i carabasseta</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre saltat. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de creïlla i porro)</p> <p>Cuixa de pollastre rostít</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i salsitxó de titot)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Ventresca de lluç a la riojana</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i broqueta de titot. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Floricol al vapor i peix blau al forn. Fruita</p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de putxero casolana amb estreletes</p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc amb tomaca. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Fesols llauradores</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet d'abadejo a la vasca amb PÉSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb ou i espàrrecs)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Cordon Bleu</p> <p>(carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures a la planxa i remenat de tonyina. Fruita</p>
<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de carabasseta i porro</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Espinacs bullides i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i magre amb ajetes. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA JULIOL:</p> <p>Poma, plàtan, meló d'alger, meló, nectarina, bresquilla i cirera.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	

Mmmm UN SUC REFRESCANT I RIQUÍSSIM!
No t'abelliria?
Les varietats són quasi infinites i són fàcils de preparar.
Nosaltres et proposem un smoothie de gerd i plàtan. Només necessitem gerd, un plàtan mitjà madur, iogurt natural, llet i un poc de gel.
Ho posarem tot en la batidora i A PUNT!
Recorda... un estiu amb salut és molt millor estiu!

