

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas 05

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con patata, zanahoria y cebolla

Nuggets de HEURA con salsa roja
de soja
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 12

Crema de legumbres con zanahoria y crujiente de pan
con hortalizas

Lomo adobado al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas 19

Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas

Albondigas en salsa de manzana con guisantes
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06

Fideuá gandicense
de pescado y marisco

Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13

MACARRONES ECO con verduras al curry
con tomate

Rustidura de merluza
al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 14

Alubias de la iaia
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 21

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Fish & Chips
pescado rebozado con patatas chips
Helado de nata y chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo 26

Festivo 27

Festivo 28

Festivo 29

Festivo 30

01
Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Garbanzos a la burgalesa
con panceta y verduras

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

02
Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa de cebolla
al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

03
Ensalada de verano

lechuga, tomate, remolacha, olivas, atún y queso

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
con costilla de cerdo y garbanzos

Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

04
Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olla de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Bocaditos de rosada

Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

05
Lechuga, tomate, pepino, maíz

Sopa castellana con fideos
de ave con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

06
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con verduras

Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta de temporada

07
CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

08
CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
88g	20.0g	36.8g	2.3g	
Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia				

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives **05**

Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba

Nuggets de HEURA amb salsa vernella
de soja

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **12**

Crema de llegums amb safanòria i crujent de pa
amb hortalisses

Llom adobat a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga variada, tomaca, olives **19**

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols
carr de porc al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **06**

Fideuà gandia
de peix i marisc

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

MACARRONS ECO amb verdures al curri
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **07**

Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

Pizza de york i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**

Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**

Cigrons a la burgalesa
amb calsanada i verdures

Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsse, olives **09**

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita de temporada

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**

Arròs amb verdures

Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita

Lletuga, tomaca, cogambre, dacsa **16**

Sopa castellana amb fideus
d'aigua

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **21**

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fish & Chips
peix arrebossat amb creïlles xips

Gelat de nata i xocolata

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **22**

Festiu

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **23**

Festiu

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **28**

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **29**

Festiu

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **30**

Festiu

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrires diferents fruites i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia 3999kj 956kcal	Greix 47.9g	AGS 10.8g	AGM 16.1g	AGP 16.6g
Hidrats de Carboni 88g	Sucres 20.0g	Proteïnes 36.8g	Sal 2.3g	
Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València				

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Gulash de pavo al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideuá gandicense de pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones con verduras al pimentón con tomate
Rustidora de merluza al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, **07**
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún **08**
Arroz con magro y verduras
Gelatina

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa de cebolla al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Olleta de alubias estofadas con verduras
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

28

29

27

26

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives 05
Estofat de lletines camperoles
amb hortalisses
Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 12
Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses
Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives 19
Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carr de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 06
Fideuà gandia
de peix i marisc
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 13
Macarrons amb verdures al pebre roig
amb tomaca
Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa, 07
Crema de verdures campestres
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 14
Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabassetes
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 01
Cigrons de l'horta
amb verdures
Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Amanida d'estiu 08
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
Gelatina

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15
Arròs en verdures
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives 02
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 09
Olleta de mongetes estofades
amb verdures
Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogambre, dacsa 16
Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Fideus

Fins a la pròxima aventura

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrissis diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteína vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

Lechuga variada, tomate, olivas **05****Patata y zanahoria hervida****Gulash de pavo**
al horno con verduras

Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12****Crema de legumbres con zanahoria**
con hortalizas**Lomo en salsa al ajillo**
al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta.
Lechuga variada, tomate, olivas **19****Hervido valenciano**
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)**Albóndigas en salsa con menestra de verduras**
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06****Fideua gandienese con fideos "sin gluten"**
de pescado y marisco**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

 CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.
Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13****Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón**
con tomate**Rustidora de merluza**
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.

 CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.
Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, **07****Crema de verduras campesinas****Pizza de jamón serrano "sin gluten"**
con tomate

Fruta de temporada

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

 CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.
Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14****Alubias a la hortelana**
con hortalizas**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

 CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.
Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21****Arroz con pollo verduras****Filete de merluza al vapor con garnición de patata asada**

Alpro de chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

 CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.
Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01****Garbanzos de la huerta**

con verduras

Muslo de pollo marinado

con salsa de verduras y especias

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

 CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.
Lechuga, tomate, maíz, olivas **09****Ensalada de verano**

lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún

Arroz con magro y verduras

Gelatina

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.
Lechuga, tomate, pepino, maíz **16****Sopa de ave con fideos "sin gluten"****Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.
Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**
CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **23****Festivo**Lechuga, tomate, remolacha, olivas **28**

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **29**

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **30**

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives

Creilla i safanòria bollida

Gulash de titot
al forn amb verdures

Fruita de temporada

05

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsia

Fideua gandiense amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses

Llom amb salsa a l'all
al forn

Fruita de temporada

12

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Macarrons "sense gluten" amb verdures al pebre roig
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

SOPAR: Wok de verduras i magre guisat. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense boques)

Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

19

Lletuga variada, tomaca, olives

Dia de la consciència alimentària

.

.

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

26

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

.

.

.

Festiu

.

.

Festiu

.

.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fidecurs

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animes que descobrisses diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Gulash de pavo al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideuá gandicense de pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones con verduras al pimentón con tomate
Rustidora de merluza al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, **07**
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, olivas **08**
Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **15**
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa de cebolla al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Olleta de alubias estofadas con verduras
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

28

29

27

26

25

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives **05**

Estofat de lletines camperoles
amb hortalisses

Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **12**

Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses

Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives **19**

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carr de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **06**

Fideuà gandia

de peix i marisc

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Macarrons amb verdures al pebre roig
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **07**

Crema de verdures campestres
Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**

Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabassetes

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**
Cigrons de l'horta
amb verdures

Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Amanida d'estiu **08**

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina

Arròs amb magre i verdures

logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**

Olleta de mongetes estofades
amb verdures

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogambre, dacsa **16**

Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogambre, dacsa **23**

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fide curs

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



05
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

12
Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

19
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

06
Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13
Pasta hervida
Rustidura de merluza
al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

20
Pasta hervida
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

07
Crema de verduras campesinas
Pizza de jamón serrano
(sin tomate)
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
Alpro de chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

01
Garbanzos de la huerta
con verduras
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Arroz hervido
Jamón serrano
Gelatina

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

15
Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

22
Festivo

02
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo en salsa de cebolla
al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

09
Olleta de alubias estofadas
con verduras
Abadejo al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

16
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



05
Estofat de llenties camperoles
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la llima. Fruita

12
Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses
Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

19
Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

06
Pasta bollida
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

13
Pasta bollida
Rustidura de lluç
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

20
Pasta bollida
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

07
Crema de verdures campestres
Pizza de pernil
(sense tomaca)
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

14
Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabassetes
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

21
Arròs bollit
Filet d' lluç al vapor amb garnició de creïlla torrada
Alpro de chocolate

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

01
Cigrons de l'horta
amb verdures
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

08
Arròs bollit
Pernil
Gelatina

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

15
Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

22
Festiu

02
Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

09
Olleta de mongetes estofades
amb verdures
Abadejo al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

16
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

23
Festiu

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteína vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**

Patata y zabañoria hervida

Gulash de pavo
al horno con verduras

Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**

Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas

Lomo en salsa al ajillo
al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Albóndigas en salsa con menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**

Fideuá gandicense
de pescado y marisco

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

Macarrones con verduras al pimentón
con tomate

Rustidura de merluza
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**

Crema de verduras campestres

Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**

Alubias a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**

Arroz con pollo verduras
Filete de merluza al vapor con garnición de patata asada

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

Garbanzos de la huerta
con verduras

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

Olleta de alubias estofadas
con verduras

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Arroz con verduras

Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa de cebolla
al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

dilluns**dimarts****dimecres****dijous****divendres**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives

05

Creilla i safanòria bollida

Gulash de titot
al forn amb verdures

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

12

Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses

Llom amb salsa a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives

19

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense baquetes)

Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

06

Fideuà gandia
de peix i marisc

Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

07

Crema de verdures campestres

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita de temporada

01

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre

Cigrons de l'horta
amb verdures

Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies

Fruita de temporada

02

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives

Arròs amb salsa de tomaca

Flet d'abadejo amb salsa de ceba
al forn

Fruita de temporada

08

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina

Arròs amb magre i verdures

Fruita de temporada

09

Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Olleta de mongetes estofades
amb verdures

Flet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

14

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

15

Arròs en verdures

Flet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà

Sopa d'aú amb fideus

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

21

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

22

Arròs amb pollastre i verdures

Flet d'lliç al vapor amb guarnició de creilla torrada

Fruita de temporada

23

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Festiu

24

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fideus

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Gulash de pavo al horno con verduras Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideuá de verduras
Tortilla francesa Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones con verduras al pimentón con tomate
Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**
Crema de verduras campesinas
Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha y olivas
Arroz con magro y verduras Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Arroz con verduras
Magro con ajetes al horno Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**
Arroz con salsa de tomate
Magro con ajetes al horno Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Olleta de alubias estofadas con verduras
Lomo rustido al horno Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives **05**
Estofat de lletines camperoles
amb hortalisses
Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **12**
Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses
Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives **19**
Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carr de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **06**
Fideuá de verdures
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**
Macarrons amb verdures al pebre roig
amb tomaca
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa, **07**
Crema de verdures campestres
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**
Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabassetes
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**
Cigrons de l'horta
amb verdures
Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Amanida d'estiu **08**
lletuga, tomaca, remolatxa i olives
Arròs amb magre i verdures
logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**
Arròs en verdures
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **02**
Arròs amb salsa de tomaca
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**
Olleta de mongetes estofades
amb verdures
Llom rostit
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **16**
Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

SOPAR: Festiu

Fideus

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrissis diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes**martes****miércoles****jueves****viernes**

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de zanahoria
Lomo en salsa al ajillo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Salteado de magro en salsa al horno
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideua gandiense con fideos "sin gluten" de pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón con tomate
Rustidora de merluza al horno con hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

07 Día de la conciencia alimentaria

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, **07**
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano con tomate
 Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Hervido valenciano patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con pollo verduras
Filete de merluza al vapor con garnición de patata asada
★ Mousse de avellana

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
 Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

22 Festivo

23 Festivo

29 Festivo

30 Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives 05

Estofat de lletines camperoles
amb hortalisses

Pit de pollastre a la planxa

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 12

Crema de safanòria

Llom amb salsa a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives 19

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Saltat de magre en salsa
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 06

Fideuà gandienese amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 13

Macarrons "sense gluten" amb verdures al pebre roig
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa, 07

Crema de verdures campestres

Pizza de pernil

amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 14

Bollit valencià
amb creilla, safanòria, ceba i bajoques

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 21

Arròs amb pollastre i verdures
Filet d'lliç al vapor amb garnició de creïlla torrada

Mousse d'avellana

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 01

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoques)

Cuixa de pollastre marinat

amb salsa de verdures i espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 09

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina

Arròs amb magre i verdures

logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15

Arròs en verdures

Filet d'abadejo a la riojana

al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogambre, dacsa 16

Sopa d'aú amb fideus "sense gluten"

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animes que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- | | |
|---|-------------------|
| Ingredients ECO | Peix sostenible |
| De temporada | Font d'omega3 |
| Gastronomia local | Suggeriment SOPAR |
| Proteïna vegetal | Dia menú temàtic |
| Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre | |

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



05
Patata y zanahoria hervida
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

12
Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
Yogur

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

19
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

06
Pasta "sin gluten" hervida
Tortilla francesa
Yogur

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13
Pasta "sin gluten" hervida
Rustidera de merluza
al horno
Yogur

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

20
Pasta "sin gluten" hervida
Tortilla de patata y cebolla
Yogur

07
Crema de verduras campesinas
Pizza de jamón serrano
(sin tomate)
Yogur

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla de patata y calabacín
Yogur

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
Yogur

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

01
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Yogur

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Arroz hervido
Jamón serrano y queso
Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

15
Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
al horno
Yogur

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

22
Festivo

Festivo

02
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo al vapor
Yogur

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

09
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Abadejo al horno
Yogur

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

16
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

23
Festivo

Festivo

26

27

28

29

30

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Creilla i safanòria bollida
Pit de pollastre a la planxa
logurt

05

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la llima. Fruita

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
logurt

12

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt

19

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

26

Pasta "sense gluten" bollida
Truita francesa
logurt

06

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Pasta "sense gluten" bollida
Rustidera de lluç
al forn
logurt

13

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Pasta "sense gluten" bollida
Truita de creilla i carabassetes
logurt

20

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Festiu

27

Crema de verdures camprestres
Pizza de pernil
(sense tomaca)
logurt

07

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita de creilla i carabassetes
logurt

14

SOPAR: Sopa de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Arròs bollit
Filet d' lluç al vapor amb garnició de creilla torrada
logurt

21

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Festiu

28

01
Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

Cuixa de pollastre al forn
logurt

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

01

Arròs bollit
Pernil i formatge
logurt

08

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al horno
logurt

15

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Festiu

22

02
Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo al vapor
logurt

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

02

Bollit valencià
amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Abadejo al forn
logurt

09

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Sopa d'aigua amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre en el seu suc
logurt

16

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

23

03
Festiu

Festiu

03

Festiu

Festiu

29

Festiu

30

Fide curs

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló,
meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animes que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



05
Patata y zanahoria hervida
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

06
Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta de temporada

07
Crema de patata
Muslo de pollo asado al horno
Fruta de temporada

01
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

02
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo al vapor
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

12
Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

13
Pasta hervida
Rustidura de merluza al horno
Fruta de temporada

14
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta de temporada

08
Arroz hervido
Fiambre de pavo y queso
Yogur natural

09
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Abadejo al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

19
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo asado al horno
Fruta de temporada

20
Día de la conciencia alimentaria

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
Yogur natural

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

26
Festivo

27
Festivo

28
Festivo

29
Festivo

30
Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Creïlla i safanòria bollida
Pit de pollastre a la planxa
 Fruita de temporada

05

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
 Fruita de temporada

06

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
 al forn

Fruita de temporada

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
 al forn

07

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
 Fruita de temporada

12

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Pasta bollida
Rustidera de lluç
 al forn

13

Fruita de temporada

Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

14

Truita francesa

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

19

Cuixa de pollastre torrat
 al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Dia de la consciència alimentària

20

Arròs bollit
Filet d'lliç al vapor amb guarnició de creïlla torrada
 logurt natural

21

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

Festiu

29

30

Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

01

Cuixa de pollastre al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

02

Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo al vapor

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Arròs bollit
Fiambre de titot i formatge

logurt natural

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt

al horno

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fide curs

Fins a
 la pròxima
 aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
 cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló,
 meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animes que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas 05
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Gulash de pavo
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 12
Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas 19
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Albóndigas en salsa con menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06
Fideua gandiense con fideos "sin gluten"
de pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 13
Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón
con tomate
Rustidora de merluza
al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, 07
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 14
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 01
Garbanzos de la huerta
con verduras
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano
lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
Fruta de temporada

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz 16
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 02
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa de cebolla
al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas 09
Olleta de alubias estofadas
con verduras
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz 17
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives **05**

Estopat de lletties camperoles
amb hortalisses

Gulash de titot
al forn amb verdutes

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **12**

Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses

Llom amb salsa a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives **19**

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carr de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **06**

Fideua gandienesa amb fideus "sense gluten"
de peix i marisc

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Macarrons "sense gluten" amb verdures al pebre roig
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa, **07**

Crema de verdures campestres

Pizza de pernil

amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabassetes i peix blau a la lluma. Fruita

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**

Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabassetes

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **21**

Arròs amb pollastre i verdures
Filet d'lliç al vapor amb garnició de creïlla torrada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**

Cigrons de l'horta

amb verdures

Cuixa de pollastre marinat

amb salsa de verdures i espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **02**

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo amb salsa de ceba
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**

Olleta de mongetes estofades
amb verdures

Filet de abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **16**

Sopa d'aú amb fideus "sense gluten"

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, **22**

Festiu

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **29**

Festiu

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Fide curs

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- | | |
|---|-------------------|
| Ingredients ECO | Peix sostenible |
| De temporada | Font d'omega3 |
| Gastronomia local | Suggeriment SOPAR |
| Proteïna vegetal | Dia menú temàtic |
| Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre | |

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Gulash de pavo al horno con verduras Fruta y yogur desnatado

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Lomo asado al horno Fruta y yogur desnatado

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Salteado de magro en salsa al horno Fruta y yogur desnatado

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideuá gandiense de pescado
Tortilla francesa Fruta y yogur desnatado

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones con verduras al pimentón con tomate
Rustidura de merluza al horno Fruta y yogur desnatado

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla francesa Fruta y yogur desnatado

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con pollo verduras
Filete de merluza al vapor con garnición de patata asada Fruta y yogur desnatado

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Día de la conciencia alimentaria

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

Garbanzos de la huerta con verduras

Muslo de pollo al horno

Fruta y yogur desnatado

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún

Arroz con magro y verduras

Fruta y yogur desnatado

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

Olleta de alubias estofadas con verduras

Abadejo al horno

Fruta y yogur desnatado

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta y yogur desnatado

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Arroz con verduras

Abadejo al caldo corto al horno

Fruta y yogur desnatado

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **23**

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives 05

Estofat de lletines camperoles
amb hortalisses

Gulash de titot
al forn amb verduretes
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 12

Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses

Llom torrat
al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives 19

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Saltat de magre en salsa
al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 06

Fideuà gandia
de peix

Truita francesa
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 13

Macarrons amb verdures al pebre roig
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa, 07

Crema de verdures campestres
Fiambre de titot

Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 14

Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses

Truita francesa
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 01

Cigrons de l'horta
amb verdures

Cuixa de pollastre al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, 02

Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo amb salsa de ceba

al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 09

Olleta de mongetes estofades
amb verdures

Abadejo al forn
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa 16

Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Fideus

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes**martes****miércoles****jueves****viernes**

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.



05
Patata y zanahoria hervida
Pechuga de pollo a la plancha
 Yogur natural

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

12
Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
 Yogur natural

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

19
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo asado
 al horno
 Yogur natural

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

06
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Fiambre de york
 Yogur natural

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13
Patata y zanahoria hervida
Rustidera de merluza
 al horno
 Yogur natural

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

07
Crema de patata
Muslo de pollo asado
 al horno
 Yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Fiambre de york
 Yogur natural

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

01
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
 Yogur natural

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Arroz hervido
Fiambre de york
 Yogur natural

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

15
Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Yogur natural

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

09
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Abadejo al horno
 Yogur natural

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

02
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo al vapor
 Yogur natural

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

16
Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
 Yogur natural

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

20
Día de la conciencia alimentaria

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
 Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns**dimarts****dimecres****dijous****divendres**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Creilla i safanòria bollida
Pit de pollastre a la planxa
 logurt natural

(05)

SOPAR: Minipizza de carabassetxa i peix blau a la llíma. Fruita.

Bollit valencià
 amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil dolç
 logurt natural

(06)

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Crema de creilla
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 logurt natural

(07)

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
 logurt natural

(12)

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Creilla i safanòria bollida
Rustidera de lluç
 al forn
 logurt natural

(13)

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Bollit valencià
 amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pernil dolç
 logurt natural

(14)

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Bollit valencià
 amb creilla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 logurt natural

(19)

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Dia de la consciència alimentària

(20)

Arròs bollit
Filet d' lluç al vapor amb garnició de creilla torrada
 logurt natural

(21)

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Festiu

(26)

Festiu

(27)

Festiu

(28)

Festiu**Festiu**

(29)

Festiu**Fide curs**

Fins a
 la pròxima
 aventura

IRCO
mini**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
 cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló,
 meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes**martes****miércoles****jueves****viernes**

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.



05
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

12
Arroz blanco al horno
Muslo de pollo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

19
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Muslo de pollo asado al horno
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

06
Pasta hervida
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13
Pasta hervida
Rustidura de merluza al horno
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

20
Pasta hervida
Pechuga de pollo a la plancha

07
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo asado al horno
 Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
 Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

01
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Arroz hervido
Fiambre de pavo y queso
 Yogur natural

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

15
Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto al horno
 Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

22
Festivo

Festivo

02
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo al vapor
 Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

09
Olleta de alubias estofadas con verduras
Abadejo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

16
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

23
Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



05
Estofat de llenties camperoles
 amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
 Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita

12
Arròs blanc al forn
Cuixa de pollastre al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

19
Llentilles a la jardinera amb arròs
 amb hortalisses
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

06
Pasta bollida
Truita francesa
 Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

13
Pasta bollida
Rustidera de lluç
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

20
Pasta bollida
Pit de pollastre a la planxa

07
Cigrons de l'horta
 amb verdures
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

14
Mongetes a l'hortolana
 amb hortalisses
Truita francesa
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

21
Arròs bollit
Filet d'lliç al vapor amb garnició de creïlla torrada
 iogurt natural

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

01

Cigrons de l'horta
 amb verdures
Cuixa de pollastre al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

02

Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo al vapor
 Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

08

Arròs bollit
Fiambre de titot i formatge
 iogurt natural

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

09

Olleta de mongetes estofades
 amb verdures
Abadejo al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

16

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
 Fruita de temporada

Fidecus

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

21

Festiu

Festiu

28

Festiu

Festiu

29

Festiu

Festiu

30

Festiu

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



05 Triturado de ave, arroz y judías verdes

con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

12 Triturado de ave, arroz y judías verdes

con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

19 Triturado de ave, arroz y judías verdes

con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta

06 Triturado de pescado

con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13 Triturado de pescado

con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

07 Triturado de ternera y sémola

con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14 Triturado de ternera y sémola

con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

01 Triturado de pescado

con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08 Triturado de pescado

con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

15 Triturado de pescado

con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

16 Triturado de lentejas y arroz

con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

02 Triturado de lentejas y arroz

con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



05 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

12 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

19 Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

06 Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

13 Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Wok de verduras i magre guisat. Fruita.

07 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

14 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

21 Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

01 Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

08 Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

15 Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

09 Triturat de lletines i arròs amb lletines, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

16 Triturat de lletines i arròs amb lletines, arròs i hortalisses

logurt

22 Festiu

23 Festiu

29 Festiu

30 Festiu

02 Triturat de lletines i arròs amb lletines, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt àcolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrissis diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes**martes****miércoles****jueves****viernes**

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.



05
Crema de espinacas
Pechuga de pollo a la plancha
 Yogur natural

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta.

12
Crema de patata
Muslo de pollo al horno
 Yogur natural

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

19
Crema de champiñón
Muslo de pollo asado
 al horno
 Yogur natural

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Festivo

06
Pasta hervida
Tortilla francesa
 Yogur natural

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

13
Pasta hervida
Rustidura de merluza
 al horno
 Yogur natural

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

20
Día de la conciencia alimentaria

07
Crema de patata
Muslo de pollo asado
 al horno
 Yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

14
Crema de espinacas
Tortilla francesa
 Yogur natural

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

21
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
 Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo

jueves

01

Crema de champiñón
Muslo de pollo al horno
 Yogur natural

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

08
Arroz hervido
Jamón serrano y queso
 Yogur natural

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

15
Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Yogur natural

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

22
Festivo

viernes

02

Arroz blanco al horno
Filete de abadejo al vapor
 Yogur natural

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

09
Crema de champiñón
Abadejo al horno
 Yogur natural

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

16
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
 Yogur natural

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

23
Festivo

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



05
Crema d'espinacs
Pit de pollastre a la planxa
 logurt natural

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

12
Crema de creïlla
Cuixa de pollastre al forn
 logurt natural

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

19
Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 logurt natural

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

06
Pasta bollida
Truita francesa
 logurt natural

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

13
Pasta bollida
Rustidera de lluç
 al forn
 logurt natural

SOPAR: Wok de verduras i magre guisat. Fruita.

20
Dia de la consciència alimentària

07
Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
 al forn
 logurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

14
Crema d'espinacs
Truita francesa
 logurt natural

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

21
Arròs bollit
Filet d'lliç al vapor amb garnició de creïlla torrada
 logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Festiu

01
Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre al forn
 logurt natural

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

08
Arròs bollit
Pernil i formatge
 logurt natural

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

15
Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
 al horno
 logurt natural

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

22
Festiu

02
Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo al vapor
 logurt natural

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

09
Crema de xampinyó
Abadejo al forn
 logurt natural

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

16
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
 logurt natural

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

23
Festiu

26
Festiu

27
Festiu

28
Festiu

29
Festiu

Fide curs

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobrires diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con patata, zanahoria y cebolla

Nuggets de HEURA con salsa roja
de soja

Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**

Crema de legumbres con zanahoria y crujiente de pan
con hortalizas

Muslo de pollo al ajillo
al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**

Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas

Hamburguesa falafel a la santanderina con guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**

Fideuá gandicense
de pescado y marisco

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**

Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza vegetal

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

Garbanzos de la huerta
con verduras

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano
lechuga, tomate, remolacha, olivas, atún y queso

Paella de verduras

Yogur

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

Olla de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Bocaditos de rosada

Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**

Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**

Alubias a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Fish & Chips

pescado rebozado con patatas chips

Mousse de avellana

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Festivo **22**

Festivo **23**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Fin de curso

Hasta
la próxima
aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives **05**

Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba

Nuggets de HEURA amb salsa vernella
de soja

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **12**

Crema de llegums amb safanòria i crujent de pa
amb hortalisses

Cuixa de pollastre a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives **19**

Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses

Hamburguesa falafel a la santanderina amb pèsols
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **06**

Fideuà gandia
de peix i marisc

Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

MACARRONS ECO amb verdures al curri
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **07**

Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

Pizza vegetal
amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**

Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**

Cigrons de l'horta
amb verdures

Cuixa de pollastre marinat
amb salsa de verdures i espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsse, olives **09**

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada
Fruita de temporada

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**

Arròs amb verdures
Filet d'abadejo a la riojana

al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **16**

Sopa d'aú amb fideus
Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Festiu **22**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **26**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Fide curs

Fins a
la pròxima
aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna,
cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló,
meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anem que descobriques diferents fruits i verdures proposant-te un repete: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.



Lechuga variada, tomate, olivas **05**
Estofado de lentejas campesinas con hortalizas
Gulash de pavo al horno con verduras
 Fruta de temporada

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Lomo asado al horno
 Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **19**
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Salteado de magro en salsa al horno
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Fideuá gandiense de pescado
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Macarrones con verduras al pimentón con tomate
Rustidura de merluza al horno
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

Día de la conciencia alimentaria

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha, **07**
Crema de verduras campestres
Pizza vegetal con tomate
 Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Arroz con pollo verduras
Filete de merluza al vapor con guarnición de patata asada
 Yogur desnatado

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**
Garbanzos de la huerta con verduras
Muslo de pollo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas y atún
Arroz con magro y verduras
 Yogur desnatado

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Arroz con verduras
Abadejo al caldo corto al horno
 Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo en salsa de cebolla al horno
 Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Olleta de alubias estofadas con verduras
Abadejo al horno
 Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **16**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Festivo

26

27

28

29

30

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO
mini

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.



Lletuga variada, tomaca, olives 05
Estofat de lletines camperoles
 amb hortalisses
Gulash de titot
 al forn amb verduretes
 Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la lluma. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 12
Crema de llegums amb safanòria
 amb hortalisses
Llom torrat
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives 19
Llentilles a la jardinera amb arròs
 amb hortalisses
Saltat de magre en salsa
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 06
Fideuà gandia
 de peix
Truita francesa
 Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 13
Macarrons amb verdures al pebre roig
 amb tomaca
Rustidera de lluç
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Dia de la consciència alimentària 20
 .
 .

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 21
Arròs amb pollastre i verdures
Filet d' lluç al vapor amb garnició de creilla torrada
 logurt desnatat

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa 07
Crema de verdures campestres
Pizza vegetal
 amb tomaca
 Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 14
Mongetes a l'hortolana
 amb hortalisses
Truita francesa
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 21
Arròs en verdures
Abadejo al caldo curt
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Festiu 22
 Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 01
Cigrons de l'horta
 amb verdures
Cuixa de pollastre al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa verda. Fruita.

Amanida d'estiu 08
 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives i tonyina
Arròs amb magre i verdures
 logurt desnatat

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 09
Olleta de mongetes estofades
 amb verdures
Abadejo al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa 16
Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
 Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives 02
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo amb salsa de ceba
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i titot amb salsa de tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 09
Olleta de mongetes estofades
 amb verdures
Abadejo al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa 16
Sopa d'aú amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
 Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Fideus

Fins a la pròxima aventura

IRCO
mini

Sabies que...

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruterías es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'animes que descobrides diferents fruits i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- | | | | |
|--|---|--|-------------------|
| | Ingredients ECO | | Peix sostenible |
| | De temporada | | Font d'omega 3 |
| | Gastronomia local | | Suggeriment SOPAR |
| | Proteïna vegetal | | Dia menú temàtic |
| | Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre | | |