

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b></p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Sopa de picadillo con estrellitas <small>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</small>  Solomillo de pollo empanado con kétchup  Fruta <small>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</small>	3 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i>  Potaje de alubias con calabaza  Tortilla española <small>(con patata y cebolla)</small> Fruta <small>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</small>	4 Lechuga, tomate, zanahoria, queso  Arroz primavera <small>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</small>  PESCADO DE LONJA a la madrileña <small>(rebozado casero)</small> Fruta <small>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</small>
	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Lentejas con hortalizas y arroz  Lomo sajonia a las hierbas provenzales <small>(al horno)</small> Yogur <small>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</small>	8 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  Fideos a la cazuela con pavo  Filete de merluza en salsa de tomate <small>(al horno)</small> Fruta <small>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</small>	9 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda</i>  Arroz con verduras  Tortilla de patata y calabacín  Fruta <small>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</small>	10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  Espirales gratinadas <small>(con tomate y queso)</small>  Delicias de calamar  Fruta <small>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</small>
14 Lechuga variada, tomate, maíz  Sopa castellana con letras <small>(de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano)</small>  Cordon Bleu <small>(carne de pavo con queso rebozada)</small> Yogur <small>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</small>	15 Lechuga, tomate, maíz, queso  Arroz a banda <small>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</small>  Tortilla española <small>(con patata y cebolla)</small> Fruta <small>CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta</small>	16 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  Espaguetis napolitana <small>(con tomate y hortalizas)</small>  <i>Filete de abadejo a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS</i> <small>(al horno con huevo y espárragos)</small> Fruta <small>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</small>	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small>  Pizza IRCO <small>(con fiambre de york, tomate y queso)</small> Fruta <small>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</small>	18 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo  Crema mediterránea <small>(con hortalizas)</small>  <i>Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> <small>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta <small>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta</small>
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i>  Bocaditos de rosada  Yogur artesano de fresa <small>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</small>	22 Lechuga, tomate, lombarda, atún  Crema de zanahoria  Musto de pollo al horno con judías verdes  Fruta <small>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta</small>	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <i>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</i>  Filete de merluza en salsa mery <small>(al horno con ajo y perejil)</small> Fruta <small>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</small>	24 Lechuga, tomate, maíz, queso  Alubias a la riojana <small>(con chorizo y hueso de jamón)</small>  Tortilla de patata  Fruta <small>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</small>	25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  Arroz con tomate  Longanizas en salsa de cebolla <small>(carne de cerdo al horno)</small> Fruta <small>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</small>
28 Lechuga variada, tomate, maíz  <i>MACARRONES ECOLÓGICOS boloñesa</i> <small>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</small>  Chispas de merluza  Fruta <small>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</small>	29 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i>  Potaje de garbanzos con verduras  Tortilla de patata y calabacín  Fruta <small>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</small>	30 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  Sopa de pescado con fideos <small>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</small>  Hamburguesa de ave con pisto <small>(al horno con tomate y hortalizas)</small> Fruta <small>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta</small>	31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Paella valenciana <small>(con pollo)</small>  Surtido de fiambre <small>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</small> Bizcocho con relleno de leche <small>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta</small>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>



Llega el calor... ¿te apetece algo fresquito? No dejes pasar la primavera sin aprovechar todos los beneficios de comer frutas de temporada tan sanas como la ¡FRESA!  
Es una exquisita fruta de color rojo que te refrescará en los días más calurosos. Puedes probarla en ensaladas, batidos o a mordiscos... ¡Deja que forme parte de tu comida diaria! No lo olvides... ¡consume 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA!

