

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Lomo adobado al horno con zanahoria dado Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones italiana (con tomate y queso) Salchichas frankfurt lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	5 Arroz con magro y verduras Empanadillas de atún Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, olivas Potaje de garbanzos con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	7 Sopa de ave con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo al chilindrón con champiñón (al horno con salsa de hortalizas) Helado CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Chispas de merluza Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta
11 Lentejas con verduras Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta	12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis con atún Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda con vinagreta de fresa Arroz con tomate Delicias de calamar Fruta CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta	14 Alubias estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Lomo en salsa española con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de verduras naturales Pizza IRCO (con fiambr de york, tomate y queso) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de calabacín Albóndigas de ave en salsa (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	19 Fideos a la cazuela con magro Merluza rellena de york y queso Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta	20 Lechuga, tomate, maíz, olivas Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pechuga de pollo empanada con ketchup Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	21 Arroz con verduras Tortilla de patata con pimiento asado Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos IRCO (con tomate, bacon, cebolla y queso) Croquetas tradicionales de cocido (con carne de ave y cerdo y bechamel) Postre especial CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA JUNIO: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.	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.			

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

