

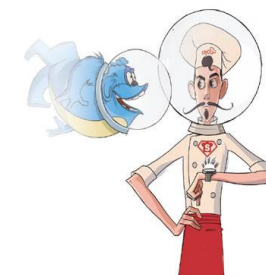
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p>	<p>2 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta</p>
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y lomo rustido. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Ragut de pavo con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, olivas, lombarda</p> <p>Espirales boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fogonero a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo con vinagreta de fresa</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de abadejo a la romana</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y salteado de magro. Fruta</p>
<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Longanizas con tomate</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza meniere</p> <p>(al horno con salsa de pescado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>(con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, huevo</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Filete de palometa a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Dalky</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Sopa cubierta con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(tornillos, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Lomo sajonia en salsa con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>

Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR!

Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

BE WATER, MY FRIEND!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llom adobat al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de titot. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i saltejat de pollastre. Fruita</p>	<p>4 Lletuga, tomaca, olives, daus de titot</p> <p>Llenties a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, tomaca, dacs, llombarda</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i calamars a la planxa. Fruita</p>
<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, tonyina</p> <p>Cigrons a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i llom rostit. Fruita</p>	<p>10 Amanida d'arròs</p> <p>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p>Ragut de titot amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, olives, llombarda</p> <p>Espirals bolonyesa</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Fogoner a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, dacs, olives</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Fesols de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida variada i broqueta de peix. Fruit</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot amb vinagreta de maduixa</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet d'abadejo a la romana</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i saltejat de magre. Fruita</p>
<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Llonganisses amb tomaca</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç meniere</p> <p>(al forn amb salsa de peix)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>24 Amanida de cigrons</p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i titot rostit. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, ou</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Filet de palometa a l'andalusa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Dalky</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Sopa coberta amb fideus</p> <p>(de cam amb gallina, os de pernil, cigrons i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita</p>
<p>29 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Llenties a la castellana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i filet de pollastre torrat. Fruita</p>	<p>30 Amanida de pasta</p> <p>(cargols, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p>Llom saxònia en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, dacs, olives</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i salsitxó)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuits amb samfaina. Fruita</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2013, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA MAIG:</p> <p>Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan</p>

Només un 2% de l'aigua de la terra és potable. Per això, és molt important cuidar-la i conservar-la perquè la utilitzem per a beure, treballar, cuinar, regar... L'aigua és necessària per a poder VIURE!

Et proposem aquests trucs per a NO MALGASTAR-LA:

- Dutxa't en compte d'omplir la banyera.
- Tanca l'aixeta quan et rentes les dents o les mans.
- No malgastes aigua quan rentes els plats.
- No utilitzes molta aigua quan regues.

BE WATER, MY FRIEND!

