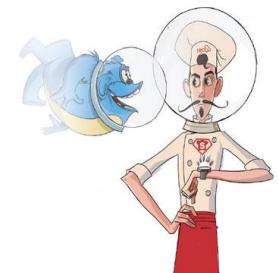


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de verduras naturales con picatostes caseros Muslo de pollo al horno con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Bocaditos de rosada Fruta CENA: Puré de zanahoria y pavo rustido. Fruta	6 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de calabacín Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, hueso de jamón y huevo) Solomillo de pollo empanado con kétchup Fruta CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Helado CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz Ensalada de arroz (con hortalizas, guisantes y fiambre de york) Filete de abadejo a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín con queso Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta	13 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa verde con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Ensalada variada y magro con ajetes. Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Puré de verduras y pescado blanco a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa Sopa de picadillo con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada) Yogur CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz Ensalada de alubias (con hortalizas, huevo y atún) Lomo en salsa española con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Delicias de calamar Fruta CENA: Acelgas rehogadas y lomo a la plancha. Fruta	20 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre especial (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego) Postre especial CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. 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.		

21 de junio:
¡COMIENZA EL VERANO!
 El verano es la estación del año con más horas de Sol, momento que podemos aprovechar para obtener más vitamina D.
 ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!
 Recuerda: la vitamina D ayuda a fortalecer nuestros huesos. Pero tampoco olvides, si vas a estar mucho tiempo expuesto/a al Sol, ponte protección solar e hidrátate correctamente.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Fabada asturiana (fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita.</p>
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de safanòria i titot rostit. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>Llentilles estofades (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa d'au amb estreletes (amb carn de gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Amanida d'arròs (amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)</p> <p>Filet de abadejo a la gallega (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de carabasseta amb formage</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>Espaguetis napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç en salsa verda amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa</p> <p>Sopa de picada amb fideus (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cordon Bleu (carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida de fesols (amb hortalisses, ou i tonyina)</p> <p>Llombarda amb salsa espanyola amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de tonyina. Fruita</p>
<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i llom a la planxa. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial (mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Postres especial</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita</p>			
<p>FRUITA DE TEMPORADA JUNY:</p> <p>Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger.</p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite 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>			

21 de juny: COMENÇA L'ESTIU!
L'estiu és l'estació de l'any amb més hores de Sol, moment que podem aprofitar per a obtenir més vitamina D. Amb només 20 minuts és suficient per a cobrir les nostres necessitats diàries!
Recorda: la vitamina D ajuda a enfortir els nostres ossos. Però tampoc oblidis, si vas a estar molt de temps exposat/da al SOL, posa't protecció solar i hidrata't correctament.

