

Mmmm qué IRCO!!

JUNIO 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>1</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y pescado azul al papillote. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>2</p> <p>Alubias a la vinagreta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo saiteado. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>3</p> <p>Tallarines napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>(rellena de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>6</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>(con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa)</p> <p>Longanizas con cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p>7</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>8</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS</p> <p>ECO con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria con vinagreta de fresa</p> <p>9</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>10</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(arroz, maíz, guisantes, zanahoria y fiambre de york)</p> <p>Ragut de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y magro en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>14</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>15</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>16</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con ajo y perejil) ECO</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y olivas</p> <p>17</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(pasta, tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y olivas)</p> <p>Lomo a la frambuesa</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>20</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO ECO</p> <p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial</p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Guisantes y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, cereza, fresa, melocotón, melón, pera, plátano y sandía</p>		



Restauración colectiva.



¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso.

¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.

¡Pruébalo, no te arrepentirás!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>1</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb bajoques</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>2</p> <p>Fesols a la vinagreta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i titot saltat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>3</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>(farcida de pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i ous remanats amb alls. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>6</p> <p>Amanida rusa</p> <p>(amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa)</p> <p>Llonganisses amb ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, olives negres, daus de formatge</p> <p>7</p> <p>Llenties a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>8</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de pollastre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria amb vinagreta de maduixa</p> <p>9</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuïts amb verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>10</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(arròs, dacsca, pèsols, safanòria i pernil dolç)</p> <p>Ragut de vedella</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia a la planxa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>13</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalusa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</p> <p>14</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, ou</p> <p>15</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>16</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria, tonyina, ou i olives</p> <p>17</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Llomello a la gerd</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>20</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, DACSCA ECOLÒGICA</p> <p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial</p> <p>(mortadel-la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Postres especials</p> <p>SOPAR: Pèsols i peix blau al caldo curt. Fruita</p>			

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, cirera, maduixa, bresquilla, meló, pera, plàtan i meló d'alger

¡Aquest estiu, afegeix plats frescs a la teua dieta!
 L'amanida pot ser un plat molt complet. Inclou ingredients rics en hidrats de carboni com pasta, arròs o llegums i ingredients proteics com ou, pollastre, tonyina o formatge.
¡Les combinacions són infinites!
 A més, pots experimentar amb receptes d'altres països com és el tabule amb pollastre. Et facilitem la recepta: cuscús, daus de pollastre, tomaca, lletuga, pebrot verd o roig, panses, julivert finament picat, oli d'oliva, i un poc de suc de lima.
¡Prova-ho, no et penediràs!

