

ABRIL 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz tres delicias (con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Puchero andaluz (sopa de carne con garbanzos, patata y hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales (al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y huevos cocidos. Fruta</p>	
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Salchichas de cerdo lionesa con guisantes (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Caella rebozado casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta.</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Crema de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela de pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	
15	16	17	18	19	
<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con letras (con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Merluza rellena de york y queso con patatas fritas caseras</p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de berenjena. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con menestra de verduras (al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Fogonero a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pavo rustido. Fruta</p>	
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de atún. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Caella con ajo y perejil (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</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>



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¿SABÍAS QUE LA PRINCIPAL FUENTE DE OBTENCIÓN DE VITAMINA D ES LA EXPOSICIÓN MODERADA AL SOL? Este mes es Semana Santa, ¡HAY TIEMPO PARA TODO! Aprovecha el buen tiempo y haz ejercicio al aire libre: anda, corre, salta.... Te ayudará a obtener mayor cantidad de vitamina D y así fijar mejor el calcio en tus huesos.