

MAYO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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><b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b> Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	1	2	3
<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras</b></p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta</p>		<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Magro en salsa de hortalizas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con fideos</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con ketchup</b></p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Salchichas con pisto</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta.</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pavo asado. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>Sopa de ave reina con estremitas</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo al limón</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Tallarines con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Caella en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p><b>Cordon Bleu</b></p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patata y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales boloñesa</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p><b>Fogonero en salsa mery</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Helado</b></p> <p>CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de cocido con estremitas</b></p> <p>(de carne con gallina y hueso de jamón)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pota rebozada casera</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Espirales napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza al horno con judías verdes</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y huevos cocidos. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Vichyssoise</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa de ave lionesa</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>



**IRCO**  
Alimentando el futuro.



**CONSEJOS SALUDABLES**

Sólo o acompañado, recuerda realizar ejercicio, con sólo 30 minutos al día el cuerpo obtendrá numerosos beneficios y consume siempre agua para hidratarte.