

JUNIO 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bocaditos de rosada (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo asado. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sémola y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Salchichas de cerdo lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Espirales napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Muslo de pollo asado con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de patata y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Puchero andaluz con fideos (sopa de carne con garbanzos, patata y hortalizas)</p> <p>Lomo en salsa con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta</p>
<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con fideos (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de berenjena. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales carbonara (con leche, bacon y champiñón)</p> <p>Croquetas tradicionales de cocido con patatas fritas (con carne de ave y cerdo y bechamel)</p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

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.



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¡Comenzamos el Verano! Con estas temperaturas no olvides hidratarte, bebiendo agua y comiendo fruta de temporada con alto contenido en agua, como por ejemplo la sandía y la piña y no te olvides tampoco de realizar ejercicio físico en tu tiempo libre, evitando las horas más calurosas del día. ¡A DISFRUTAR DEL VERANO!