

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO:</b>  Ciruela, cereza, manzana, melocotón,  plátano, melón y sandía.	<b>1</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Arroz andaluz</b>  (con magro y hortalizas)  <b>Bocaditos de rosada</b>  Fruta  CENA: Hervido valenciano y pavo rustido. Fruta	<b>2</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de ave con fideos</b>  (de ave y cerdo)  <b>Muslo de pollo a la cazadora</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta  CENA: Menestra gratinada y pescado azul al vapor. Fruta	<b>3</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Garbanzos con verduras</b>   <b>Tortilla de patata</b>  Yogur  CENA: Sopa minestrone y brocheta de pollo. Fruta	<b>4</b>  <b>Ensalada de pasta</b>  (con hortalizas y huevo)  <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  (al horno con ajo y perejil) Fruta  CENA: Coliflor gratinada y tortilla paisana. Fruta
	<b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Macarrones con tomate y calabacín</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b>  Fruta  CENA: Crema de verduras y tortilla francesa. Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Potaje de garbanzos vegetal</b>  (con hortalizas)  <b>Salchichas en salsa de cebolla</b>  (carne de cerdo al horno) Fruta  CENA: Ensalada mixta y pescado azul al vapor. Fruta	<b>9</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de pescado con pasta</b>  (con merluza y marisco)  <b>Fogonero a la gallega</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta  CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Arroz tres delicias</b>  (con zanahoria, guisantes y fiambre de york)  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Natillas  CENA: Brócoli al vapor y pescado blanco al limón. Fruta
<b>14</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Crema de zanahoria</b>   <b>Estofado de pavo</b>  (con hortalizas y patata) Fruta  CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Pasta italiana</b>  (con tomate y queso)  <b>Merluza en salsa verde</b>  (al horno con ajo y perejil) Fruta  CENA: Escalivada y pavo al horno. Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Lentejas de la huerta</b>  (con hortalizas)  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>  Fruta  CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Arroz con tomate</b>   <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Helado  CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	<b>18</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Fideos a la cazuela con pescado</b>  (con merluza y marisco)  <b>Pizza IRCO</b>  (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta  CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta
<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de ave con pasta</b>  (de ave y cerdo)  <b>Magro con hortalizas</b>  (al horno) Fruta  CENA: Brócoli al vapor y pescado blanco al horno. Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Alubias a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Croquetas de bacalao</b>  Fruta  CENA: Ensalada verde y huevo cocido con pisto. Fruta	<b>23</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Arroz con verduras</b>   <b>Tortilla española</b>  (con patata y cebolla) Fruta  CENA: Brocheta de verduras y muslo de pollo al horno. Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Vichysoise con picatostes</b>  (crema de patata y puerro)  <b>Hamburguesa completa con patatas fritas caseras</b>  (de ave con pan de hamburguesa y ketchup) Helado especial  CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta	<p align="center"><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>



**Todos los jueves se servirá PAN INTEGRAL**

**CONSEJOS SALUDABLES**

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color o forma a la de los días anteriores. ¡Y no te olvides de disfrutar del ejercicio al aire libre durante todo el verano!