



### LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

### ¿SABÍAS QUE...?

**JUNIO FRUTA DE TEMPORADA:** Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

### CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.**

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

<b>Energía:</b> 3573kj 854kcal	<b>Grasas:</b> 39.0g	<b>AGS:</b> 7.8g	<b>AGM:</b> 12.6g	<b>AGP:</b> 15.0g
<b>Hidratos de Carbono:</b> 89g	<b>Azúcares:</b> 22.2g	<b>Proteínas:</b> 30.3g	<b>Sal:</b> 2.7g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

**Crema de guisantes y pera**

**Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

*CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

**Fideua gandiense**  
con merluza y marisco

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta y yogur

*CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

**Coditos toscana**  
con hortalizas

**Revuelto de champiñón y queso**

Fruta

*CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

**Garbanzos campesinos**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

**Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

*CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**

**Arroz con verduras de temporada**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

*CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

**Crema de guisantes y pera**

**Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

*CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

**Fideua gandiense**  
con merluza y marisco

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta y yogur

*CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta*

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento **08**

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

*CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

**Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de bacalao en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

Fruta

*CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

**Sopa castellana con fideos**  
de ave y cerdo con huevo

**Lomo a la santanderina**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

*CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

**Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Bocaditos de rosada con salsa tártara casera**

Fruta

*CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta*

**Ensalada de verano**  
lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta

**Espaguetis boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y helado

*CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**

**Crema de brócoli con picatostes caseros**

**Pizza casera IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

*CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

**Arroz con tomate**

**Filete de merluza a la riojana con guisantes**  
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

*CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

**Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de atún**

Fruta

*CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

**Ensaladilla rusa**  
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

**Longanizas con pisto mallorquín**  
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

*CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

**Tornillos con tomate y aceitunas**

**Muslo de pollo al limón**  
al horno

Fruta

*CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**

**Paella valenciana**  
con pollo

**Fish and chips**  
pescado rebozado con patatas fritas

Helado

*CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta*

**Festivo** **23**

**Festivo** **24**

**Festivo** **27**

**Festivo** **28**

**Festivo** **29**

**Festivo** **30**

**Festivo** **30**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

### CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'anímem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3573kj 854kcal	<b>Greix:</b> 39.0g	<b>AGS:</b> 7.8g	<b>AGM:</b> 12.6g	<b>AGP:</b> 15.0g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 89g	<b>Sucres:</b> 22.2g	<b>Proteïnes:</b> 30.3g	<b>Sal:</b> 2.7g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

**Coditos toscana**  
amb hortalisses

**Remenat de xampinyó i formatge**

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i bunyols de bacallà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

**Crema de pèsols i pera**

**Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO**  
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Fideuà gandiense**  
amb lluç i marisc

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita i iogurt

SOPAR: Bajoques al pesto i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO**  
amb pènil dolç, ou, pèsols i hortalisses

**Filet de bacallà en salsa verda**  
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

**Sopa castellana con fideus**  
d'au i potc amb ou

**Llom a la santanderina**  
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, olives, dacsà, ou dur i fruita

**Espaguetis bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i gelat

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de primavera. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Arròs amb tomaca**

**Filet de lluç a la riojana amb pèsols**  
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de tonyina**

Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre

**Fish and chips**  
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

#### CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas** al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Fideua gandiense** con merluza y marisco  
**Tortilla campera** con verduras  
Fruta y gelatina  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Coditos toscana** con hortalizas  
**Revuelto de champiñón**  
Fruta  
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO**  
Fruta  
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras de temporada**  
**Filete de merluza al ajoarriero**  
Fruta  
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas** al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Fideua gandiense** con merluza y marisco  
**Tortilla campera** con verduras  
Fruta y gelatina  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento  
**Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de bacalao en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
Fruta  
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino  
**Sopa de ave con fideos**  
**Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de bacalao rebozado casero** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

**Ensalada de verano** lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta  
**Espaguetis salteados con pollo** con tomate  
Fruta y gelatina  
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas  
**Crema de brócoli**  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta  
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con tomate**  
**Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo  
Fruta  
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
**Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de atún**  
Fruta  
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**Crema de patata**  
**Lomo con pisto mallorquín** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta  
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Tornillos con tomate y aceitunas**  
**Muslo de pollo al limón** al horno  
Fruta  
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Arroz con pollo**  
**Merluza rebozada casera con patatas**  
Alpro de chocolate  
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**

**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**  
**Coditos toscana**  
amb hortalisses  
**Remenat de xampinyó**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**  
**Arròs amb verdures de temporada**  
**Filet de lluç a l'ajoarriero**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**  
**Crema de pèsols i pera**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**  
**Fideuà gandiense**  
amb lluç i marisc  
**Truita camperola**  
amb hortalisses  
Fruita i gelatina

**Fesols a la vinagreta**  
amb ceba i pimentó  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de bacallà en salsa verda**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llom a la santanderina**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**  
**Llenties a la jardinera**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, olives, dacsà, ou dur i fruita  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
Fruita i gelatina

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**  
**Crema de bròquil**  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç a la riojana amb pèsols**  
amb tomaca, safanòria, julivert i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**  
**Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita de tonyina**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**  
**Crema de creïlla**  
**Llom amb samfaina mallorquina**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**  
**Cargols amb tomaca i olivas**  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**  
**Arròs amb pollastre**  
**Lluç arrebossat casolà amb creïlles**  
Alpro de xocolata

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

### CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

#### CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**  
**Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**  
**Fideua gandiense**  
con merluza y marisco  
**Tortilla campera**  
con verduras  
Fruta  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**  
**Coditos toscana**  
con hortalizas  
**Revuelto de champiñón**  
Fruta  
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**  
**Garbanzos campesinos**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO**  
Fruta  
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**  
**Arroz con verduras de temporada**  
**Filete de merluza al ajoarriero**  
Fruta  
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**  
**Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**  
**Fideua gandiense**  
con merluza y marisco  
**Tortilla campera**  
con verduras  
Fruta  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado blanco al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de bacalao en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta  
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Lomo a la santanderina**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**  
**Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

**Ensalada de verano**  
lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con tomate  
Fruta  
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**  
**Crema de brócoli**  
**Pizza de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta  
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**  
**Arroz con tomate**  
**Filete de merluza a la riojana con guisantes**  
con tomate, zanahoria, perejil y ajo  
Fruta  
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**  
**Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de atún**  
Fruta  
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**  
**Crema de patata**  
**Lomo con pisto mallorquín**  
al horno con tomate y hortalizas  
Fruta  
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**  
**Tornillos con tomate y aceitunas**  
**Muslo de pollo al limón**  
al horno  
Fruta  
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**  
**Arroz con pollo**  
**Merluza rebozada casera con patatas**  
Fruta  
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

**23**  
**Festivo**

**24**  
**Festivo**

**27**  
**Festivo**

**28**  
**Festivo**

**29**  
**Festivo**

**30**  
**Festivo**

**30**  
**Festivo**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**  
**Coditos toscana**  
amb hortalisses  
**Remenat de xampinyó**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**  
**Arròs amb verdures de temporada**  
**Filet de lluç a l'ajoarriero**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**  
**Crema de pèsols i pera**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**  
**Fideuà gandiense**  
amb lluç i marisc  
**Truita camperola**  
amb hortalisses  
Fruita

**Fesols a la vinagreta**  
amb ceba i pimentó  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de bacallà en salsa verda**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llom a la santanderina**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**  
**Llenties a la jardinera**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, olives, dacsà, ou dur i fruita  
**Espaguetis saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**  
**Crema de bròquil**  
**Pizza de pernil**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç a la riojana amb pèsols**  
amb tomaca, safanòria, julivert i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**  
**Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita de tonyina**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**  
**Crema de creïlla**  
**Llom amb samfaina mallorquina**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**  
**Cargols amb tomaca i olivas**  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**  
**Arròs amb pollastre**  
**Lluç arrebossat casolà amb creïlles**  
Fruita

**Festiu** **23**

**Festiu** **24**

**27**

**Festiu**

**28**

**Festiu**

**29**

**Festiu**

**30**

**Festiu**

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporal



Suggeriment sopar



Dia temàtic

### SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

### CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

### CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas** al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Fideua de pescado** con fideos "sin gluten", merluza y marisco  
**Tortilla campera** con verduras  
Fruta y yogur  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas  
**Revuelto de champiñón y queso**  
Fruta  
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO**  
Fruta  
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras de temporada**  
**Filete de merluza al ajoarriero**  
Fruta  
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y pera**  
**Cazuela de magro con hortalizas** al horno  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Fideua de pescado** con fideos "sin gluten", merluza y marisco  
**Tortilla campera** con verduras  
Fruta y yogur  
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento  
**Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de bacalao en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
Fruta  
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Lomo a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Alubias a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Filete de bacalao rebozado casero** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

**Ensalada de verano** lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo** con tomate  
Fruta y yogur  
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas  
**Crema de brócoli**  
**Pizza "sin gluten" de jamón serrano** con tomate  
Fruta  
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con tomate**  
**Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo  
Fruta  
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
**Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de atún**  
Fruta  
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**Crema de patata**  
**Lomo con pisto mallorquín** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta  
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**  
**Muslo de pollo al limón** al horno  
Fruta  
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Arroz con pollo**  
**Merluza rebozada casera con patatas**  
Yogur  
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

### CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**  
**Macarrons "sense gluten" toscana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Remenat de xampinyó i formatge**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**  
**Arròs amb verdures de temporada**  
**Filet de lluç a l'ajoarriero**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**  
**Crema de pèsols i pera**  
**Cassola de magre amb hortalisses**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**  
**Fideuà de peix**  
amb fideus "sense gluten", lluç i marisc  
**Truita camperola**  
amb hortalisses  
Fruita i iogurt

**Fesols a la vinagreta**  
amb ceba i pimentó  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Filet de bacallà en salsa verda**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llom a la santanderina**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**  
**Fesols a la jardinera**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà  
Fruita

**Amanida d'estiu**  
lletuga, tomaca, olives, dacsà, ou dur i fruita  
**Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre**  
amb tomaca  
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**  
**Crema de bròquil**  
**Pizza "sense gluten" de pernil serrà**  
amb tomaca  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**  
**Arròs amb tomaca**  
**Filet de lluç a la riojana amb pèsols**  
amb tomaca, safanòria, julivert i all  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**  
**Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita de tonyina**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**  
**Crema de creïlla**  
**Llom amb samfaina mallorquina**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**  
**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives**  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**  
**Arròs amb pollastre**  
**Lluç arrebossat casolà amb creïlles**  
iogurt

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**