

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Guisado de patatas con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</p> <p>(con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>2 Cazuela de fideos a la marinera</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Lomo en salsa española con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada verde y salteado de pavo con hortalizas. Fruta</p>	<p>3 Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Pizza de queso con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>4 Paella de verduras</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>5 Sopa de ave reina con estrellas</p> <p>(con carne de gallina y hortalizas)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Ensalada campera y rolito de jamón serrano y queso casero. Fruta</p>
<p>8 Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Salchichas lionesa con ensalada</p> <p>(carne de cerdo al horno con cebolla; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, lombarda y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>9 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor al ajillo y brocheta de pescado blanco casera. Fruta</p>	<p>10 Alubias de la abuela</p> <p>(con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de bacalao orly con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>11 Arroz primavera</p> <p>(con guisante, huevo y fiambre de york)</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, olivas y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de pescado y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>12 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada</p> <p>(al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y huevos cocidos con fiambre de york. Fruta</p>
<p>15 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</p> <p>(al horno con bechamel y tomate; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>16 Guisado de patatas con verduras</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pavo al limón. Fruta</p>	<p>17 Arroz con magro y hortalizas</p> <p>Tortilla española con ensalada</p> <p>(con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Puré de calabacín y ternera guisada. Fruta</p>	<p>18 Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y calamares a la plancha con berenjena salteada. Fruta</p>	<p>19 Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de tilapia en salsa verde con ensalada</p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p> <p>CENA: Ensalada variada y lomo asado con juliana de verduras. Fruta</p>

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, **NARANJA ECOLÓGICA**, pera y plátano.
Los miércoles y los viernes se servirá fruta de IV Gama.

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de **PAN ECOLÓGICO (30 gr/comensal)**. Martes y Jueves se servirá **PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30 gr/comensal)**

Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO.SL

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 653 Kcal; Hidratos de Carbono: 66 g (Azúcares: 18g); Proteínas: 24 g; Grasas: 31 g (AGS: 6,7g, AGM: 8g y AGP: 14g); Sal: 2,3 g.

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.

CONSEJOS SALUDABLES

¡CHOCA ESOS 5!
Recuerda consumir 5 raciones al día de fruta y verdura. ¡Te aportarán vitaminas, minerales y fibra!
Hay variedad de recetas que están buenísimas y son muy sencillas de elaborar.
Prueba a disfrutar de una **PORRA ANTEQUERANA**, un **SALMOREJO CORDOBÉS** o un **GAZPACHO ANDALUZ**.
¿Conoces algún ejemplo más?

