

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Coditos con tomate y calabacín</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta</p>
<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guisado de patatas con magro</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fogonero a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Ragut de pavo con zanahoria dado</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de hortalizas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de champiñón. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de abadejo a la romana</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y salteado de magro. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza meniere</p> <p>(al horno con salsa de pescado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa cubierta con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales con atún</p> <p>Lomo en salsa con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>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.</p>	
<p>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>				

Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR!

Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

BE WATER, MY FRIEND!

