

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Tortilla española (con patata y cebolla) Yogur CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de verduras naturales con picatostes caseros Albóndigas de ave a la santanderina con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones con tomate y champiñón Merluza rebozada casera Fruta CENA: Puré de zanahoria y pavo rustido. Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de ave con estremitas (con carne de gallina, hueso de jamón y huevo) Pechuga de pollo empanada casera con ketchup Fruta CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de calabacín con queso Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Helado CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con magro y verduras Filete de abadejo a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones napolitana (con tomate y hortalizas) Merluza a la vasca con guisantes (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Ensalada variada y magro con ajetes. Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Vichyssoise (crema de patata y puerro) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada) Fruta CENA: Puré de verduras y pescado blanco a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa Sopa de picadillo con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Muslo de pollo al horno con champiñón Yogur CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla de patata Fruta CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria con queso Pota rebozada casera Fruta CENA: Sémola y brocheta de pavo. Fruta	20 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Arroz con tomate Lomo en salsa con patatas al horno (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Acelgas a la catalana y pescado azul al vapor. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Garbanzos con chorizo Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Crema de calabaza y magro salteado. Fruta	22 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Guisado de patatas con pavo Cazón en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta	23 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Hamburguesa de ave completa con patatas fritas (con pan de hamburguesa) Postre especial CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta
<p>FRUTA DE TEMPORADA JUNIO: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.</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>				

21 de junio:
¡COMIENZA EL VERANO!
El verano es la estación del año con más horas de Sol, momento que podemos aprovechar para obtener más vitamina D.
¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!
Recuerda: la vitamina D ayuda a fortalecer nuestros huesos.
Pero tampoco olvides, si vas a estar mucho tiempo expuesto/a al Sol, ponte protección solar e hidrátate correctamente.

