



		JUNIO 2018		CONSOLACIÓN. ONDA	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
					1 Ensalada de alubias (con hortalizas y huevo) Lomo adobado al horno Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</i> (con tomate y queso) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	5 Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas) Filete de merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de ave con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) <i>Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i> (al horno con salsa de hortalizas) Helado CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Guisado de patatas con pavo Filete de caella en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta	
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con hortalizas y arroz Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis con atún Tortilla de calabacín Fruta CENA: Puré de patatas y salteado de magro. Fruta	13 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso con vinagreta de fresa</i> Arroz con tomate Delicias de calamar Fruta CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta	14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, zanahoria Crema de verduras naturales <i>Lomo en salsa española con GUIANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta	15 Lechuga, tomate, maíz, atún Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta	
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín y puerro Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Fideos a la cazuela con magro <i>Filete de abadejo en salsa mery con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Guisantes salteados y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	20 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i> Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	21 Ensalada de pasta (hortalizas, huevo y olivas) Chispas de merluza Fruta CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre especial (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego) Cono de vainilla y chocolate CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta	
FRUTA DE TEMPORADA JUNIO: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.					

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia
VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3497,82kJ/ 836Kcal; Grasas: 38,8g (AGS: 7,9g, AGM: 14,6g y AGP: 12,5g); Hidratos de Carbono: 84,4g (Azúcares: 20,1g); Proteínas: 31,9g; Sal: 2,3g.

CONSEJOS SALUDABLES

- ¡COMIENZA EL VERANO!
- Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar
- Elige comidas ligeras como ensaladas variadas, cremas y sopas frías, fruta...
- Realiza ejercicio físico al aire libre, siempre en horas con menor exposición al sol
- Lleva ropa de colores claros y gorras o sombreros para protegerte Pero sobre todo...
- ¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!

www.ircosl.com

