

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Fabada asturiana</b> (fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil )  <b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita	<b>2</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  <b>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</b>  <b>Cuixa de pollastre al forn amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b>  Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita.
<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b>  <b>Mossets de rosada</b>  Fruita SOPAR: Puré de safanòria i titot rostit. Fruita	<b>6</b> Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge  <b>Llenties estofades</b> (amb xoriço i os de pernil)  <b>Truita de carabasseta</b>  Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives  <b>Sopa d'au amb estreletes</b> (amb carn de gallina, os de pernil i ou)  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b>  Fruita SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Cigrons a la jardinera</b> (amb hortalisses)  <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Gelat SOPAR: Graellada de verdures i remenat de gambes. Fruita	<b>9</b> Amanida d'arròs (amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)  <b>Filet de abadejo a la gallega</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i rotllet de vedella. Fruita
<b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Crema de carabasseta amb formage</b>  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, dacsca, daus de titot  <b>Espaguetis napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses)  <b>Filet de lluç en salsa verda amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b> (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Amanida variada i magre amb alls tendres. Fruita	<b>14</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Arròs a banda</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)  <b>Truita francesa amb tallada de formatge</b>  Fruita SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la planxa. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa  <b>Sopa de picada amb fideus</b> (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)  <b>Cordon Bleu</b> (carn de titot amb formatge arrebossat) logurt SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita	<b>16</b> Amanida de fesols (amb hortalisses, ou i tonyina)  <b>Llomello amb salsa espanyola amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b> (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i truita de tonyina. Fruita
<b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Guisat de creïlles amb titot</b>  <b>Delícies de calamar</b>  Fruita SOPAR: Bledes ofegades i llom a la planxa. Fruita	<b>20</b> Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina  <b>Paella valenciana</b> (amb pollastre)  <b>Assortiment de carn freda especial</b> (mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec) Postres especial SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita			
<b>FRUITA DE TEMPORADA JUNY:</b>  Pruna, cirera, poma, bresquilla,  plàtan, meló i meló d'alger.	<b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>  <b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b>	<b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS</b> <b>/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

**21 de juny:**  
**COMENÇA L'ESTIU!**  
 L'estiu és l'estació de l'any amb més hores de Sol, moment que podem aprofitar per a obtenir més vitamina D.  
 Amb només 20 minuts és suficient per a cobrir les nostres necessitats diàries!  
 Recorda: la vitamina D ajuda a enfortir els nostres ossos. Però tampoc oblidis, si vas a estar molt de temps exposat/da al Sol, posa't protecció solar i hidrata't correctament.

