

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo rustido con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta y sepia a la plancha. Fruta	<b>2</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Lomo adobado a la manzana con ensalada</b>  (al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y lomo al horno. Fruta	<b>3</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  (de carne con gallina y huevo)  <b>Filete de palometa en salsa mery con guisantes</b>  (al horno con ajo y perejil)  Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa. Fruta
<b>6</b> <b>Lentejas con verduras</b>  <b>Lomo a la cazadora con ensalada</b>  (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)  Fruta de temporada CENA: Brócoli y pescado azul en salsa. Fruta	<b>7</b> <b>Macarrones gratinados</b>  (con tomate y queso)  <b>Tortilla española con ensalada</b>  (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)  Fruta de temporada CENA: Guisantes y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>8</b> <b>Vichysoise</b>  (crema de patata y puerro)  <b>Filete de limanda a la madrileña con ensalada</b>  (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)  Fruta de temporada CENA: Col al vapor y ternera guisada. Fruta	<b>9</b> <b>Arroz caldoso con hortalizas</b>  <b>Muslo de pollo asado con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, pepino y maíz)  Yogur CENA: Sémola y salteado de pavo con hortalizas. Fruta	<b>10</b> <b>Garbanzos a la castellana</b>  (con chorizo y hueso de jamón)  <b>Merluza a la vizcaína con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)  Fruta de temporada CENA: Ensalada de atún y huevos revueltos. Fruta
<b>13</b> <b>Crema de verduras naturales con queso</b>  <b>Albóndigas de ave a la santanderina con ensalada</b>  (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	<b>14</b> <b>Cazuela de fideos a la marinera</b>  (con merluza, calamar y gamba)  <b>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada</b>  (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta	<b>15</b> <b>Alubias a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Pizza de quesos con ensalada</b>  (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)  Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y magro con ajetes. Fruta	<b>16</b> <b>Sopa de ave reina con estrellitas</b>  (de carne con gallina y huevo)  <b>Filete de palometa orly con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso fresco)  Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y tortilla de atún. Fruta	<b>17</b> <b>Arroz caldoso con verduras</b>  <b>Magro con tomate y ensalada</b>  (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)  Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y calamares en salsa. Fruta
<b>20</b> <b>Lentejas con verduras</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b>  (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)  Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta y pescado azul al horno. Fruta	<b>21</b> <b>Guisado de patatas con ternera</b>  <b>Merluza a la gallega con ensalada</b>  (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, maíz y dados de queso)  Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	<b>22</b> <b>Arroz caldoso con hortalizas</b>  <b>Lomo al chilindrón con zanahoria</b>  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b>	
			<b>23</b> <b>Macarrones IRCO</b>  (con bacon, queso y verduras)  <b>Filete de limanda a la andaluza con ensalada</b>  (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)  Postre especial CENA: Verdura salteada y rollitos de pavo con queso. Fruta	
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b> Manzana, cereza, kiwi, melocotón, melón, pera, plátano y sandía	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO. Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO.	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.	Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.	

### CONSEJOS SALUDABLES

¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso.

¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.

¡Pruébalo, no te arrepentirás!

