



# Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2017

RICA EN FIBRA MENÚ ESPECIAL

**IRCO**  
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Crema de calabacín ecológica*</p> <p><b>Albóndigas de pollo a la santanderina con zanahoria dado</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>4</b> Alubias a la jardinera con hortalizas ecológicas*</p> <p><b>Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>5</b> Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)</p> <p><b>Arroz integral con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>6</b> Garbanzos a la jardinera con verduras ecológicas*</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>7</b> <i>Espaguetis integrales con tomate</i></p> <p><b>Merluza en salsa verde con ensalada</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>17</b> Crema de verduras ecológica*</p> <p><b>Salmón empanado</b></p> <p>(rebozado, al horno)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>18</b> Lentejas a la jardinera con hortalizas ecológicas*</p> <p><b>Longanizas de pollo con pisto asado</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>19</b> Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p><b>Arroz integral con magro y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>20</b> <i>Macarrones integrales salteados con hortalizas</i></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con ensalada</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>21</b> Garbanzos a la jardinera con verduras ecológicas*</p> <p><b>Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p><b>24</b> Crema de zanahoria ecológica*</p> <p><b>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>25</b> Alubias a la jardinera con hortalizas ecológicas*</p> <p><b>Huevos cocidos salteados con hortalizas y ensalada</b></p> <p>(de lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>26</b> <i>Espaguetis integrales con tomate</i></p> <p><b>Filete de palometa a la gallega con ensalada</b></p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>27</b> Crema de patata y puerro ecológica*</p> <p><b>Pizza vegetal con ensalada</b></p> <p>(con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p><b>28</b> Ensalada completa con huevo</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</p> <p><b>Arroz integral con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>
<p>    <b>PLATOS 100% ECOLÓGICOS*:</b>                       Crema de calabacín                      Crema de patata y puerro                      Crema de verduras                      Crema de zanahoria                 </p>		<p>Menú elaborado con arroz y pasta integral, primeros platos con verduras y sin productos lácteos. Sólo <u>pan integral</u>.</p>		

