IRCO Restauración colectiva

MAYO 2019

MENÚ CATERING GRANADA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal). FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, Kiwi,Pera, Naranja y Plátano	Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas" Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.	1 FESTIVO **Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate** (salsa de tomate con zanahoria y puerro) *Gluten* **Estofado de pavo con hortalizas salteadas** (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) *Puede contener trazas de: Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	2 **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) **Alubias con verduras ecológicas*** (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) *Puede contener trazas de: Sulfitos* Yogur *Leche* Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	3 **Cazuela de arroz con ternera ecológica*** (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) **Merluza al ajo y perejil con judías verdes rehogadas** (al horno) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro
6 **Crema de hortalizas ecológica*** (con patata, zanahoria y judía verde) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes salteados** (al horno con salsa de cebolla) *Sulfitos, Soja* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	7 **Ensalada de pasta ecológica*** (con maíz, guisantes, huevo y jamón de york) *Gluten, Leche, Huevo, Soja* **Abadejo a la rondeña con ensalada** (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate, y ensalada de lechuga y maíz) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	8 **Arroz a la cubana ecológico*** (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) **Tortilla de patata y cebolla con ensalada** (de lechuga y lombarda) *Huevo* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	9 **Sopa con estrellitas ecológica*** (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) *Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo* **Guisado de atún con verduras rehogadas** (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	10 **Ensalada completa** (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino) **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro
13 **Lentejas con hortalizas ecológicas*** (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Pisto de verduras con patata y huevo** (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) *Huevo. Puede contener trazas de: Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	14 **Crema de verduras naturales ecólogica*** (con patata, zanahoria y calabacín) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Salchichas de pavo y pollo con hortalizas y arroz salteados** (al horno con pimiento y maíz) *Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	15 **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz) **Alubias con verduras ecológicas*** (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) *Puede contener trazas de: Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	16 **Paella mixta ecológica*** (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate) **Tortilla de patata y calabacín con ensalada** (de lechuga y zanahoria) *Huevo* Yogur *Leche* Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	17 **Ensalada de pasta ecológica*** (con maíz, pimiento, huevo y atún) *Gluten, Huevo, Pescado, puede contener trazas de soja* **Merluza en salsa con ensalada** (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate, y ensalada de lechuga y tomate) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro
20 **Crema de patata y puerro ecológica*** (con patata, puerro y zanahoria) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada** (guisado con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda) *Sulfitos, Soja* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	21 **Puchero andaluz ecológico*** (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria) **Fogonero al horno con zanahoria salteada** (con cebolla, ajo y perejil) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	22 **Arroz al horno ecológico* salsa de tomate** (salsa de tomate con zanahoria y puerro) **Tortilla francesa con ensalada** (de lechuga y maíz) *Huevo* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	23 **Ensalada completa con remolacha** (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) Yogur *Leche* Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	24 **Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate** (salsa de tomate con zanahoria y puerro) *Gluten* **Dados de salmón en su jugo con guisantes rehogados** (al horno) *Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro
27 **Lentejas con verduras ecológicas*** (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Abadejo con guarnición de verdura primavera rehogada** (al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	28 **Ensalada de pasta ecológica*** (con maíz, guisante y jamón de york) *Gluten, Leche, Soja* **Tortilla de patata y cebolla con ensalada** (de lechuga y zanahoria) *Huevo* Fruta fresca de temporada Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	29 **Cazuela de arroz con ternera ecológica*** (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) **Filete de palometa a la riojana con ensalada** (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate) *Pescado, Sulfitos* Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	30 **Crema de zanahoria ecológica*** (con patata y zanahoria) *Puede contener trazas de: Sulfitos* **Contramuslo de pollo con pisto asado** (al horno, con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) *Sulfitos* Yogur *Leche* Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro	31 **Ensalada completa** (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo) *Huevo* **Alubias con hortalizas ecológicas*** (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) Fruta fresca de temporada Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CONSEJO SALUDABLE: Sólo o acompañado, recuerda realizar ejercicio, con sólo 30 minutos al día el cuerpo obtendrá numerosos beneficios y consume siempre agua para hidratarte.

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

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.