

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FRUTA DE TEMPORADA MARZO</b>  <b>CATERING:</b>  Clementina, kiwi, manzana, naranja,  pera, fresa y plátano.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	<u>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</u> 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. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	<b>1</b> Ensalada  Crema mediterránea (de verduras)  Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA  Fruta CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta	<b>2</b> Ensalada  Tallarines con tomate y champiñón  PESCADO BLANCO DE LONJA a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta
<b>5</b> Ensalada  Sopa de picadillo con estrellitas (con carne de gallina y cerdo y huevo)  Solomillo de pollo empanado con ketchup  Yogur CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta	<b>6</b> Ensalada  Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo  Tortilla de patata  Fruta CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta	<b>7</b> Ensalada  Fideuá gandiense (con merluza y marisco)  Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	<b>8</b> Ensalada  Alubias de la huerta (con hortalizas)  Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta	<b>9</b> Ensalada  Paella de verduras  Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta
<b>12</b> Ensalada  Crema de zanahoria y CALABAZA ECOLÓGICA al aroma de nuez moscada  Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta	<b>13</b> Ensalada  Fideos a la cazuela con pavo  Delicias de calamar  Fruta CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	<b>14</b> Ensalada  Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)  Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	<b>15</b> Ensalada  Espirales napolitana (con tomate y hortalizas)  Tortilla de patata y calabacín  Yogur CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta	<b>16</b>
<b>19</b>	<b>20</b> Ensalada  MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso)  Bocaditos de rosada  Fruta CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta	<b>21</b> Ensalada  Arroz a banda (con merluza y marisco)  Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta	<b>22</b> Ensalada  Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo)  Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	<b>23</b> Ensalada  Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)  Huevos cocidos con bechamel (con leche y queso) Fruta CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta
<b>26</b> Ensalada  Crema de patata y puerro con queso  Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur artesano con arándanos CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta	<b>27</b> Ensalada  Tornillos con atún  Tortilla de patata y calabacín  Fruta CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta	<b>28</b> Ensalada  Arroz con tomate  Chispas de merluza  Fruta CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta	<b>29</b>	<b>30</b>



Este mes os presentamos la ¡QUINOA!  
 El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser “la madre de todos los granos”.  
 Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales.  
 Tanto es así que el año 2013 se declaró como “El año internacional de la Quinoa”.  
 ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA MARÇ</b></p> <p><b>CATERING:</b></p> <p>Clementina, kiwi, poma, taronja, pera, maduixa i plàtan.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS</b></p> <p><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.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Crema mediterrània</b></p> <p>(de verdures)</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Tallarines amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>PEIX BLANC DE LLOTJA a la basca</b></p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita</p>
			<p><b>5</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Sopa de picada amb estreletes</b></p> <p>(amb carn de gallina i porc i ou)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoquetes saltades i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita</p>
<p><b>12</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Crema de safanòria i CARABASSA ECOLÒGICA a l'aroma d'anou moscada</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b></p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Fideus a la cassola amb titot</b></p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Arròs al forn</b></p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Espirals napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i llom rostit. Fruita</p>	<p><b>16</b></p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Arròs a banda</b></p> <p>(amb lluç i marics)</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba</b></p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b></p> <p>(amb carn de gallina i porc i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Cigrons a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Ous cuits amb beixamel</b></p> <p>(amb llet i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita</p>
<p><b>26</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Crema de creïlla i porro amb formatge</b></p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt artesà amb nabius</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Cargols amb tonyina</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>Amanida</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>

Aquest mes vos presentem la **QUINOÀ!** L'ALIMENT D'OR, així ho deien els antics Inques per ser "la mare de tots els grans". Aquest **SUPERALIMENT** ens aporta un altíssim valor nutricional per la seua riquesa en proteïnes vegetals, aminoàcids essencials, fibra, vitamines i minerals. Tant és així l'any 2013 es va declarar com "L'any internacional de la Quinoa" Et convidem a incorporar-la en els teus plats i què descobrisques com és de senzilla cuinar-la!

