

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Ensalada Espirales italiana (con tomate y queso) Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta	2 Ensalada Crema de verduras naturales con queso Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta
5 Ensalada Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Yogur CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta	6 Ensalada Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	7 Ensalada MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta	8 Ensalada Arroz con tomate Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Yogur CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	9 Ensalada Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta
12 Ensalada Sopa de ave reina con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Yogur CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta	13 Ensalada Potaje de alubias con calabaza Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta	14 Ensalada Arroz con verduras Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta	15 Ensalada Lentejas con arroz (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	16 Ensalada Espaguetis con atún Huevos cocidos con bechamel (con leche y queso) Fruta CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta
19 Ensalada Vichyssoise (crema de patata y puerro) Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur artesano del Maestrazgo con mermelada fresca de arándanos CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	20 Ensalada Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta	21 Ensalada Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta	22 Ensalada Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Yogur CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	23 Ensalada Garbanzos con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta
26 Ensalada Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Yogur CENA: Alcachofas y muslo de pollo al horno. Fruta	27 Ensalada Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta	28 Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, mayonesa) Patatas del Oeste (patatas panaderas gratinadas con bacon y queso rallado) Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz (salchicha mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y ketchup) Yogur espacial CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: CATERING: Manzana, NARANJA ECOLÓGICA, pera, kiwi y plátano. En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	
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. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				

¡COME "DE CINE"!
 ¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Amanida Espirals italiana (amb tomaca i formatge) Filet d'abadejo en salsa mery (al forn amb all i julivert) logurt SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre torrada. Fruita	2 Amanida Crema de verdures naturals amb formatge Llomello amb salsa espanyola (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al forn. Fruita
5 Amanida Fideus a la cassola amb titot Delícies de calamar logurt SOPAR: Amanida completa i magre amb hortalisses. Fruita.	6 Amanida Crema de safanòria Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al papillot. Fruita	7 Amanida MACARRONS ECOLÒGICS napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i truita d'alls tendres. Fruita	8 Amanida Arròs amb tomaca Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) logurt SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita	9 Amanida Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Carxofes i rotllet de vedella. Fruita
12 Amanida Sopa d'au reina amb lletres (de carn amb gallina, cigrons i ou) Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS logurt SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la planxa. Fruita	13 Amanida Potatge de fesols amb carabassa Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita	14 Amanida Arròs amb verdures Filet de bacallà arrebossat casolà Fruita SOPAR: Puré de verdures i truita paisana. Fruita	15 Amanida Llenties amb arròs (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) logurt SOPAR: Coliflor al vapor i pit de titot en el seu suc. Fruita	16 Amanida Espaguetis amb tonyina Ous cuits amb beixamel (amb llet i formatge) Fruita SOPAR: Bullit i sépia en salsa. Fruita
19 Amanida Vichyssoise (crema de creïlla i porro) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) logurt artesà del Maestrat amb melmelada fresca de nabius SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	20 Amanida Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Rodanxa de lluç arrebossat Fruita SOPAR: Graellada de verdures i vedella a la planxa. Fruita	21 Amanida Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Sèmola i remenat de gambes. Fruita	22 Amanida Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup logurt SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita	23 Amanida Cigrons amb verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al caldo curt. Fruita
26 Amanida Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Mossets de rosada logurt SOPAR: Carxofes i cuixa de pollastre al forn. Fruita	27 Amanida Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita	28 Amanida del Superheroi (lletuga, tomaca, llombarda, safanòria, maionesa) Creïlles de l'Oest (creïlles forneres gratinades amb bacon i formatge ratllat) Hot dog Hollywood amb guarnició de roses (salsitxa mixta de pollastre i porc amb pa hot dog i quetxup) logurt especial SOPAR: Amanida variada i truita de francesa. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA FEBRER CATERING: Poma, TARONJA ECOLÒGICA, pera, kiwi i plàtan En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	

MENJA "DE CINE"!
 Ja saps l'important que són, en el nostre dia a dia, les verdures i hortalisses? La seua presència en la nostra alimentació té un paper principal. Per això, t'aconsellem que no les deixes com a part del decorat i fes-les **PROTAGONISTES** del teu menú. Augmenta el consum diàriament i aconseguiràs un "menú de cine" guardonat amb tots els premis.

