

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Festivo ①</p>	<p>Festivo ②</p>	<p>Festivo ③</p>	<p>Festivo ④</p>	<p>Festivo ⑤</p>
<p>Festivo ⑧</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Espirales alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema fina de calabacín Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate, pimiento y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados con carne de cerdo picada, tomate y queso Yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo y garbanzos Lomo sajonia con salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de york y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ MACARRONES ECO polinizados con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso ★ Suave zumbido de pescado merluza rebozada ★ Batido de la abeja obrera yoco de fresa</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema Saint Germain de guisantes y manzana Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz al horno con embutido valenciano con costilla de cerdo y garbanzos Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca Espirales alla norma albergínia, verdura, olives negres Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita</i>	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb pernil amb hortalisses Truita de creïlla Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita</i>	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita</i>	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa coberta amb estreles d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita</i>
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema fina de carabasseta Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca, pebrot i ceba Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita</i>	16 Hummus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Abadejo al forn Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i>	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i>	18 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa gratinats amb carn de porc picada, tomaca formatge logurt ☀️ <i>SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita</i>	19 Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb sofregit de verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Bacallà arrebossat Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita</i>
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa de picadillo amb fideus d'au amb ou i cigrons Llome saxònia en salsa amb cebà al forn Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita</i>	23 Hummus amb tosta Arròs campestre pèsols, coliflor, xampinyó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita</i>	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza de york i formatge Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita</i>	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ MACARONS ECO pol·linitzats amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge ★ Suau brunzit de peix lluç arrebossat ★ Batut de l'abella obrera yoco de maduixa ☀️ <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita</i>	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema Saint Gremain de pèsols i poma Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita</i>
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Lentilles de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca ★ Arròs al forn amb embotit valencià amb costella de porc i cigrons ★ Filet de lluç en salsa mery al forn amb all i julivert Fruita de temporada ☀️ <i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i>	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: 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.		

Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	