



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lentejas estofadas con patata, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de atun, fiambre de pavo y tomate natural Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Tallarines a la carbonara con leche</p> <p>Filete de merluza al horno con verdura Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al chilindron con patatas fritas y ensalada al horno con tomate, pimentón y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Fideua marinera de marisco y pescado</p> <p>Entremeses con ensalada con queso, salchichón, chorizo y pechuga de pavo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla de patata y salchichas a la plancha con tomate natural</p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Hervido de patatas y verduras patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con tomate frito casero</p> <p>Fruta de temporada o leche</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Macarrones a la boloñesa con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada multicolor Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha con tomate natural de ternera y cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada</p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras naturales con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada o leche</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>Espaguetis con tomate y atún con queso</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada multicolor Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo</p> <p>Muslo de pollo al horno con patatas fritas y ensalada Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Entremeses con ensalada con queso, salchichón, chorizo y mortadela</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con hortalizas</p> <p>Longanizas a la plancha con tomate natural con carne de cerdo</p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>Panalito de ensalada Lechuga, zanahoria, maíz, olivas, huevo con vinagreta de miel</p> <p>Arroz zángano arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel</p> <p>Batido de la abeja obrera Yoco de fresa</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. 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. Todos los días, PAN.ECO.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, manzana, pera y naranja

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
3468kj				
829kcal	38.1g	7.2g	12.2g	14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Llentilles estofades amb creïlla, ceba i pimentó Truita amb tonyina, titot amb tomaca natural Fruita en conserva ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Tallarins a la carbonara amb llet Filet de lluç al forn amb verdures Fruita de temporada i llet ☾ SOPAR: Crema de carlota i ous a la florentina. Fruita	11 Sopa de au amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre al xilindró amb patates fregides i amanida al forn amb tomaca, pimentó i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyons amb allada i sepia en ceba. Fruita	12 Fideua marinera de marisc i peix Entremesos amb amanida amb formatge, llonganissa, xoriço i titot Fruita de temporada ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostít. Fruita
15 Arròs de vigília amb verdures Truita de creïlla i salsitxes a la planxa amb tomaca natural logurt natural o fruita de temporada ☾ SOPAR: Bròcoli paradís i peix blanc al papillote. Fruita	16 Bullit de patates i verdures creïlla, safanòria, ceba, bajoques Pit de pollastre arrebossada casolana amb tomaca fregit casolà Fruita de temporada o llet ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i llom al pebre. Fruita	17 Macarrons a la bolonyesa amb carn picada de porc i tomaca Filet de lluç a la planxa amb amanida multicolor Fruita de temporada i llet ☾ SOPAR: Moniato rostít i peix blau al curri. Fruita	18 Sopa de au amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada ☾ SOPAR: Fesols tendres en ceba i carbonada de vedella. Fruita	19 Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pernil dolç Hamburguesa mixta a la planxa amb tomàquet natural de vedella i porc Fruita de temporada ☾ SOPAR: Graekka de verdures y peix blau a la planxa. Fruita
22 Potatge de cigrons amb verduretes amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita francesa i sardinetes en oli amb amanida logurt natural o fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i xulles de titor rostides. Fruita	23 Crema de verdures naturals amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Llom a la planxa amb tomàquet natural Fruita de temporada o llet ☾ SOPAR: Creïlles fornera i peix blanc en salsa verda. Fruita	24 Espaguetis amb tomaca y tonyina amb formatge Lluç a l'andalusa amb amanida multicolor Fruita de temporada i llet ☾ SOPAR: Albergínia a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	25 Sopa de au amb fideus d'au i porc Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides i amanida Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita	26 Arròs amb conill i pollastre Entremesos amb amanida amb formatge, llonganissa, xoriço i mortadel·la Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita
29 Fesols estofats amb hortalisses Llongnaises a la planxa amb tomaca natural amb carn de porc logurt natural o fruita de temporada ☾ SOPAR: Ministra de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita	30 Bresqueta d'amanida Lletuga, safanòria, dacsa, olives, ou amb vinagreta de mel Arròs abellot arròs de tardor amb bolets i carabassa Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel Batut de l'abella obrera loco de maduixa ☾ SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita	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. Tots els dies, PA ECO.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, poma, pera i taronja

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!

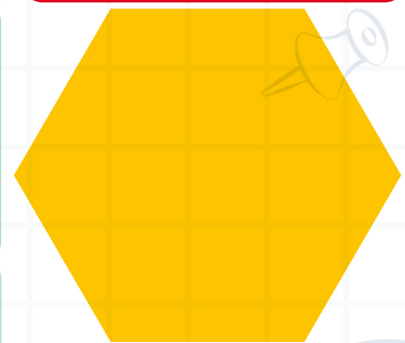
- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.1g	7.2g	12.2g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>*Para el servicio de FRUTA EN CONSERVA se tendrá en cuenta el inicio del curso tras las vacaciones: 9 de Abril.</p>				
8	9	10	11	12
<p>Festivo</p>	<p>Lentejas estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Tallarines napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Merluza con verduras al horno Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada al horno Fruta de temporada</p>	<p>Fideuà marinera con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
15	16	17	18	19
<p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla francesa con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Hervido de patata y verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con pavo con tomate</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada multicolor Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Lomo rústido con tomate natural Fruta de temporada</p>
22	23	24	25	26
<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada multicolor Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
29	30			
<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo rústido al horno</p> <p>Yogur desnatado</p>			



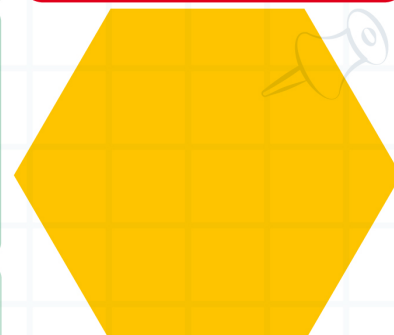
Sabías que...



Consejos saludables

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>*Para el servicio de FRUTA EN CONSERVA se tendrá en cuenta el inicio del curso tras las vacaciones: 9 de Abril.</p>				
8	9	10	11	12
<p>Festivo</p>	<p>Lentejas estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural Fruta en conserva</p>	<p>Tallarines napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Merluza con verduras al horno Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas fritas caseras y ensalada al horno Fruta de temporada</p>	<p>Fideuà marinera con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
15	16	17	18	19
<p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Hervido de patata y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con tomate natural con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones salteados con pavo con tomate</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada multicolor Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Lomo rústido con tomate natural Fruta de temporada</p>
22	23	24	25	26
<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con ensalada multicolor con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno con patatas fritas caseras y ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
29	30			
<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Savia de soja</p>			



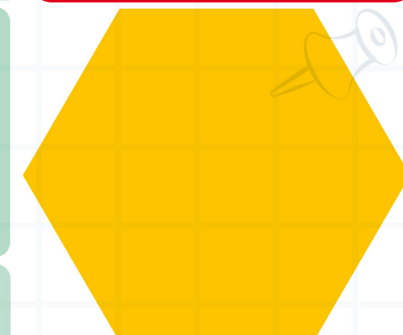
Sabías que...



Consejos saludables

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>*Para el servicio de FRUTA EN CONSERVA se tendrá en cuenta el inicio del curso tras las vacaciones: 9 de Abril.</p>				
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural Fruta en conserva</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Merluza con verduras al horno Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas fritas caseras y ensalada al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Fideua marinera con fideos "sin gluten" con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hervido de patata y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con tomate natural con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada multicolor Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Lomo rústido con tomate natural Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con ensalada multicolor con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno con patatas fritas caseras y ensalada Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Yoco de fresa</p>			



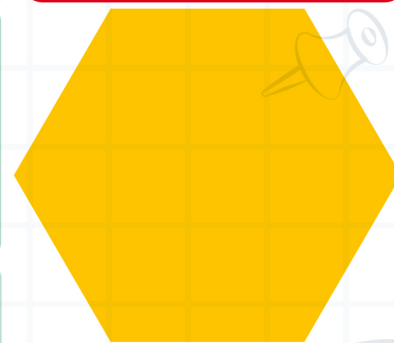
Sabías que...



Consejos saludables

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>*Para el servicio de FRUTA EN CONSERVA se tendrá en cuenta el inicio del curso tras las vacaciones: 9 de Abril.</p>				
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural Fruta en conserva</p>	<p>10</p> <p>Tallarines napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Cazuela de pavo con tomate y verduras Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo al chilindrón con patatas fritas caseras y ensalada al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hervido de patata y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con tomate natural con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrones salteados con pavo con tomate</p> <p>Cazuela de magro con tomate y ensalada multicolor Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Lomo rústido con tomate natural Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con ensalada multicolor con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno con patatas fritas caseras y ensalada Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Jamón serrano con ensalada Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel Yoco de fresa</p>			



Sabías que...



Consejos saludables

- 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.